

**Brazilian Jiu-Jitsu.
Manual Pessoal do
Jiu-J tsu. Do
Iniciante ao**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

**Brazilian Jiu-Jitsu.
Manual Pessoal do
Jiu-J[?][?]tsu. Do
Iniciante ao**

FABIO GURGEL BRAZILIAN JIU-JITSU

DO INICIANTE
AO AVANÇADO



T EDITORA
TATAME

A
XCEL

Manual Pessoal do Jiu-Jítsu

Copyright © 2007 by Fabio Gurgel

Copyright © 2007 by Axcel Books do Brasil Editora Ltda.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida sem autorização prévia e escrita de Axcel Books do Brasil Editora.

Editora de Produção: Gisella Narcisi

Editor Responsável: Ricardo Reinprecht

Brazilian Jiu-Jitsu

Manual Pessoal de Jiu-Jítsu

Do Iniciante ao Avançado

Fabio Gurgel

ISBN: 85-7323-248-X

Do original *Manual do Jiu-Jítsu, Volumes I, II e III*

Os originais de livros enviados para avaliação pela Editora serão destruídos, quando não aprovados. Não será feita sua devolução em nenhuma hipótese. Os conceitos emitidos nesta obra são de inteira responsabilidade do Autor.

Axcel Books do Brasil Editora

Rua Matipó, 109 - Grupo 409 - Engenho Novo

20975-120 - Rio de Janeiro - RJ

Tel. (21) 2501-0123 - Fax: (21) 2241-1142

E-mail: editora@axcel.com.br

Web Site: <http://www.axcel.com.br>

Web Site Tatame

<http://www.tatame.com.br>

Web Site do Autor

<http://www.fabiogurgel.com.br>

C R É D I T O S

Revisão

Sandro Gomes dos Santos

Arte, Diagramação e Capa

Alexandre Vidal

Adversários nas Fotos

I I I

Supervisor Produção

Carlos Alberto Sá Ferreira

Alberto Baptista Garcia

Co-editor

Alexandre Esteves

(Editora Tatame)

Editora de Produção

Gisella Narcisi

Editor Responsável

Ricardo Reinprecht

“Fabio Gurgel para mim é um dos melhores lutadores de seu tempo do Jiu-Jítsu moderno. Ele ainda compete e o faz muito bem na categoria de Masters e ainda re-presentou o Jiu-Jítsu contra a Luta Livre em uma das melhores lutas do MMA nos I V

anos 90. Fabio é o meu primeiro faixa-preta e um grande amigo; eu sou muito grato a Deus por tê-lo colocado em meu caminho e ter sido capaz de tocar sua vida.”

Romero Jacaré

INTRODUÇÃO

Pratico jiu-jítsu desde 1984 e sou faixa preta desde 1989. Sempre competindo e dando aulas, pude acompanhar a evolução e o desenvolvimento de nosso esporte, que nos últimos 22 anos provavelmente cresceu, no Brasil, mais do que em toda a sua história. Este crescimento não trouxe só benefícios ao jiu-jítsu, pois este se espalhou por todo o território nacional, muitas vezes se afastando definitivamente do cen-tro mundial, que é o Rio de Janeiro e isso acarretou um problema sério: a baixa qualidade de professores devia à falta de informação dos mesmos, o que nos distancia de uma homogeneidade nacional, que seria muito boa para o esporte.

Foi pensando nisso que me propus fazer um material de fácil acesso a todos e que pudesse ajudar não só alunos interessados em aprender novas técnicas, mas também esses professores a se reciclarem e, com isso, melhorarem a qualidade de suas aulas e de seus alunos.

Já escrevi três livros e gravei uma coleção de fitas de vídeo contendo minhas técnicas V

preferidas e, devido ao sucesso, pude perceber que o jiu-jítsu está acabando com o bairrismo e se unificando em um interesse de aprender e evoluir cada vez mais, independentemente de qual academia o professor faça parte, o que me deixa ainda mais orgulhoso e entusiasmado para escrever esta obra.

Quando decidi fazer este trabalho, fiz porque acreditei e, é claro, ainda acredito que meu sonho estaria mais próximo e seria mais um passo nesta longa jornada, na qual tenho certeza de que não estou sozinho, pois cada amante de nossa arte, cada professor, cada aluno faixa branca contribui a cada dia para que cheguemos mais perto.

Acredito no jiu-jítsu como meio de vida e acho que o povo brasileiro ainda vai reconhecer esta arte, que é nossa, como parte de nossa cultura, e esse, sim, será o reconhecimento máximo e maior contribuição que o jiu-jítsu dará para nossa sociedade. Sei que o caminho é longo e cheio de espinhos, mas vejo os praticantes de jiu-jítsu não mais como uma família, e sim como um exército - pacífico, é claro, pois a imagem com que tentam nos rotular cairá no esquecimento. Seremos fortes para provar, por meio de palavras e atitudes, que nosso esporte é feito de pessoas sérias e que detêm um conhecimento capaz de melhorar a essência do ser humano, proporcionando autoconfiança, humildade e equilíbrio, três elementos que fazem do homem um ser melhor.

HISTÓRIA

Desde que comecei no jiu-jítsu, há muitos anos, escuto sempre a mesma história com relação à origem da nossa luta, história que muitos já conhecem, mas que não poderia faltar em um livro que fala sobre o jiu-jítsu brasileiro. Porém, não poderia deixar de lembrar o momento em que o jiu-jítsu chega à família Gracie.

Há mais de 2.500 anos surgia a primeira forma de autodefesa criada pelo homem sem o uso de armas: nesse momento nascia o jiu-jítsu, criado por monges budistas, de características físicas muito franzinas, alvo de ataques constantes em suas peregrinações. Baseados na observação e no conhecimento dos movimentos dos ani-mais, desenvolveram forças de alavanca, técnicas de autodefesa e passaram a não mais ser saqueados em suas viagens. Os monges chegaram à China, primeiro país a ter contato com a nova arte, a qual não demorou a chegar à Terra do Sol Nascente, que depois viria a ser o berço de todas as artes marciais. Nessa época predominava o feudalismo, tendo os senhores feudais, para sua proteção, os samurais. Estes V I eram exímios guerreiros, que tinham no jiu-jítsu sua luta corpo a corpo. É importante que saiba essa história para que se possa entender um pouco da filosofia de nossa luta, pois os samurais duelavam para proteger seu senhor e só a morte os impedia.

Após esta fazer da história e com a revolução industrial, houve a abertura dos por-tos japoneses ao Ocidente e, com isso, uma enorme curiosidade em descobrir a cultura do povo oriental - e obviamente o segredo das técnicas marciais, já tão faladas no Ocidente. Neste ponto surge a preocupação japonesa em preservar sua cultura, assim como o conhecimento de suas armas e técnicas de guerra. O jiu-jítsu é fragmentado e, então, começam a ser exportados o karatê, o judô, o aikidô, entre outras técnicas que se desenvolveram e se tornaram

grandes lutas. Porém, o jiu-jítsu seria preservado pelo imperador japonês, que decreta crime de lesa-prática ensinar jiu-jítsu fora do Japão.

Com a Primeira Grande Guerra, japoneses migraram para o Ocidente e uma grande parte para o Brasil. Belém do Pará foi a cidade escolhida pelo Conde Maeda Koma, campeão japonês da época, para viver. Coincidentemente lá também residiam Gastão Gracie e seus filhos: Carlos, George, Osvaldo, Gastão e Hélio. Homem influ-ente, o patriarca dos Gracie conheceu o conde, ajudando-lhe na nova cidade e logo conquistando sua amizade.

Certo dia e como gratidão ao amigo, o conde decidiu ensinar, na condição de segredo, a mais perfeita forma de luta ao filho mais velho de Gastão, Carlos. Do alto de sua genialidade, este logo se interessou e, em pouco tempo, dominava com perfeição todas as técnicas, logo começando a ensinar também aos irmãos. Era o início de um clã que dominaria o meio de lutas no Brasil e, posteriormente, o mundo. Hélio Gracie tem uma história à parte. O maior gênio de nosso esporte desenvolveu novas técnicas, tão eficientes a ponto de serem reconhecidas como simplesmente perfeitas. Porém, no início, Hélio tinha restrições médicas que o impediam de praticar esportes devido ao seu físico fraco. Ele não suportava atividades físicas e muito intensas e desmaiava quando tentava fazê-las. Por outro lado, assistia a todas as aulas do irmão e desejava muito fazer aquilo. Um dia seu irmão se atrasou e Hélio se transformou dali em diante em “professor”, pois só de olhar sabia todo o programa das aulas com extrema perfeição. Nascia, então, o mais perfeito lutador de todos os tempos.

Hélio deu continuidade e, além de desbravar o árduo caminho para provar a superioridade do jiu-jítsu perante as outras lutas, realizando combates de vale-tudo por todo o país, ainda conseguia manter a família inteira sobre seu comando, treinando seus familiares para que o jiu-jítsu jamais ficasse sem representantes. E foi o que aconteceu: Hélio se despediu dos ringues aos 45 anos, dando lugar ao segundo fenômeno da família, Carlson Gracie, que foi quem mais lutou em vale-tudo e, sem nunca conhecer derrota, criou excelentes alunos, escrevendo uma importante fase V I I da história do jiu-jítsu. Porém, enquanto Carlson arrebentava nos ringues, Hélio já preparava seu sucessor. Rolls Gracie ganhou sua faixa preta com apenas 16 anos e, depois disso, não ouviu nenhum comentário de que alguém tenha passado sua guarda. Era um lutador completo, exímio em pé, também praticava luta grego-romana e parecia um bicho de quimono: rápido, elástico e matador, o maior final-izador da família em todos os

tempos. Com certeza, foi o terceiro fenômeno do jiu-jítsu. Esta fase do Rolls me foi contada pelo meu mestre Romero Cavalcanti, o “Jacaré”, que treinou e conviveu com Rolls até sua morte e foi o último faixa preta graduado por ele, meses antes de seu falecimento, que trouxe à tona o quarto e atual fenômeno do jiu-jítsu: Rickson Gracie, que dispensa apresentações e que, para o bem do jiu-jítsu, permanecerá em atividade por muito tempo ainda.

Mas é claro que o jiu-jítsu não mais se faz só de Gracies. Cada um de nós faz parte dessa maravilhosa história que acabo de lhes contar, pois as ramificações como a do Rolls, que ensinou “Jacaré”, que me ensinou e que ensino a meus alunos, vão continuar se expandindo cada vez mais. Isso proporciona ao nosso esporte conquistas como as que acontecem hoje nos Estados Unidos e em outros lugares, onde as pessoas querem descobrir por que os brasileiros são tão melhores no jiu-jítsu. A resposta é: porque faz parte de nossa cultura e porque nós respeitamos nossa história.

-JÍTSU

SUMARIO

ODLA

SSOEPLAU PARTEI –
INICIANTE.....XII NAM

CAPÍTULO 1 – FUNDAMENTOS
.....1

–

ROLAMENTO DE FRENTE
.....2

ROLAMENTO DE COSTAS
.....4

-JITSU

QUEDA DE FRENTE
.....6

JIU

LEVANTADA TÉCNICA
.....8

FUGA DE QUADRIL	
.....	10

ILIAZAR

CAPÍTULO 2 – DEFESA PESSOAL	
.	13

B

ATAQUE NO PESCOÇO	14
PEGADA DE GOLA	16
GRAVATA POR TRÁS	18
PEGADA NO OMBRO	20
ABRAÇO POR TRÁS POR BAIXO DOS BRAÇOS	22
CAPÍTULO 3 – PASSAGEM DE GUARDA	25
POSTURA	26
PASSAGEM DE GUARDA COM A MÃO POR DENTRO	28

VIII

PASSAGEM TOREANDO	30
PASSAGEM COM JOELHO POR DENTRO	32
PASSAGEM CRUZANDO O JOELHO	34
PASSAGEM DE MEIA-GUARDA	36
CAPÍTULO 4 – RASPAGENS	39
RASPAGEM TESOURADA	40
RASPAGEM COM A MÃO NA FAIXA	42
RASPAGEM COM MÃO POR DENTRO DA PERNA	44
RASPAGEM NOS CALCANHARES	46
BALÃO	48
CAPÍTULO 5 – ATAQUES LATERAIS	51
ESTRANGULAMENTO	52
ARM-LOCK PARTINDO DO 100 QUILOS	54
KIMURA PARTINDO DO 100 QUILOS	56
ESTRANGULAMENTO PARTINDO DO JOELHO NA BARRIGA	58

ARM-LOCK PARTINDO DO JOELHO NA BARRIGA	.60
CAPÍTULO 6 – ATAQUES MONTADOS	.63
ESTRANGULAMENTO CLÁSSICO	.64
ESTRANGULAMENTO DE POLEGAR	.66
ARM-LOCK CLÁSSICO	.68
AMERICANA	.70
ARM-LOCK INVERTIDO	.72
CAPÍTULO 7 – ATAQUES NAS COSTAS	.75
MATA-LEÃO	.76

ESTRANGULAMENTO DE GOLAS
.....78

RAZI

ESTRANGULAMENTO COM UM BRAÇO ATRÁS DA NUCA

.80

LIA

RELÓGIO
.....82

J

CRUCIFIXO
.....84

IU-JIT

**CAPÍTULO 8 – ATAQUES NA GUARDA
.....87**

SU

ESTRANGULAMENTO
.....88

M

ARM-LOCK
.....90

AN

KIMURA
.....92

GRAVATA TÉCNICA
.....94

PES

TRIÂNGULO
.....96

CAPÍTULO 9 – SAÍDAS DE BAIXO
.99

DO

BARRIGADA
.....100

JIU

SAÍDA DE COTOVELOS
.....102

-JÍT

REPOSIÇÃO DE GUARDA
.....104

SU

SAÍDA DAS COSTAS
.....106

BARRIGADA COM A CABEÇA PRESA
.....108

CAPÍTULO 10 – QUEDAS
.....**111**

O SOTO GARI
.....112

O GOSHI
.....114

KOSHI GURUMA
.....116

IPPON SEOI NAGUE
.....118

MOROTE GARI
.....120

PARTE II – INTERMEDIÁRIO	
.....	.122

CAPÍTULO 11 – DEFESA PESSOAL	
.....	.123

GRAVATA PUXANDO POR TRÁS	
.....	.124

ABRAÇO POR CIMA DOS BRAÇOS PELA FRENTE	
.....	.128

ABRAÇO POR CIMA DOS BRAÇOS POR TRÁS	
.....	.130

DEFESA DE GRAVATA TÉCNICA	
.....	.132

DEFESA DE TAPA NO ROSTO	
.....	.134

CAPÍTULO 12 – PASSAGEM DE GUARDA	
.....	.135

POSTURA COM A MÃO NAS AXILAS	
.....	.136

PASSAGEM POR FORA COM UMA MÃO NA PERNA	
.....	.138

PASSAGEM COM UMA MÃO NA PERNA E OUTRA POR DENTRO	
.....	.140

PASSAGEM EMBORCANDO COM A MÃO NO QUADRIL	
.....	.142

PASSAGEM DE MEIA GUARDA COM CANELA NA COXA	
.....	.144

CAPÍTULO 13 – RASPAGENS	
.....	.147

RASPAGEM DE MEIA GUARDA	
.....	.148

RASPAGEM PÉ NA VIRILHA E GANCHO	150
RASPAGEM TRIPÉ	152
RASPAGEM COM GANCHO POR TRÁS E BALÃO	154
RASPAGEM TESOURADA COM GANCHO POR TRÁS	156
CAPÍTULO 14 – ATAQUES LATERAIS	159
KIMURA	160
ARM-LOCK GIRANDO	162
CHAVE DE BRAÇO INVERTIDA	164
ESTRANGULAMENTO COM BRAÇO ENROLADO	166
ESTRANGULAMENTO GUILHOTINA	168
-JÍTSU	
CAPÍTULO 15 – ATAQUES MONTADOS	169

O

ARM-LOCK
.....170

DL

MANGA-LEÃO (EZEQUIEL)	
.....	172

ESTRANGULAMENTO DE GOLA	
.....	174

DESTRAVADA PARA ARM-LOCK
.....176

ESTRANGULAMENTO COM POLEGAR
.....178

UNA

ESTRANGULAMENTO COM POLEGAR
.....180

CAPÍTULO 16 – ATAQUE NAS COSTAS183

PASSAGEM PARA AS COSTAS DA GUARDA184

-JITSU

ATAQUE COM GANCHO POR CIMA DOS BRAÇOS186

N

CAMBALHOTA E PEGADA PELAS COSTAS
.....188

CAMBALHOTA VOLTANDO COM GANCHOS
.....190

ILIAZA

CHAVE DE OMBRO
.....192

CAPÍTULO 17 – ATAQUES NA GUARDA	
.....	195
ARM-LOCK	
.....	196
ESTRANGULAMENTO COM UMA MÃO NA GOLA	
.....	198
ESTRANGULAMENTO COM BRAÇO ENROLADO	
.....	200
OMOPLATA	
.....	202
CHAVE DE BRAÇO INVERTIDA	
.....	204
CAPÍTULO 18 – SAÍDAS DE BAIXO	
.....	207

X

DEFESA DO RELÓGIO COLOCANDO NA GUARDA	208
PASSAGEM PARA AS COSTAS QUANDO DOMINADO DE 4	210
VIRADA DE 4	212
VIRADA DE 4 PARA FORA	214
CAPÍTULO 19 – QUEDAS	217
BAIANA LATERAL	218
PEGADA NA PERNA E GANCHO	220
TOMOE NAGUE	222
OUCHI GARI	224
MOROTE SEOI NAGUE	226
PARTE III – AVANÇADO	228
CAPÍTULO 20 – DEFESA PESSOAL	229
DEFESA DE JAB	230
DEFESA DE PISÃO DE FRENTE	232
GRAVATA GIRANDO	234

PEGADA NAS DUAS GOLAS	236
DOUBLÉ NELSON	238
CAPÍTULO 21 – PASSAGEM DE GUARDA	241
PASSAGEM AMASSANDO AS PERNAS	242
PASSAGEM CRUZANDO O JOELHO	244
PASSAGEM ALTA COM A MÃO NA CANELA	246
PASSAGEM ESTRELA	248
PASSAGEM DE GANCHOS ABRAÇANDO AS COSTAS	250
CAPÍTULO 22 – RASPAGENS	253

RASPAGEM DE GANCHO
.....254

RAZI

RASPAGEM COM GANCHOS CRUZADOS
.....256

LIA

ENTERRADA SUBINDO PARA O 100 QUILOS
.....258

J

RASPAGEM COM O BRAÇO CRUZADO
.....260

IU-J

RASPAGEM COM O PÉ NO BICEPS
.....262

CAPÍTULO 23 – ATAQUES LATERAIS
.265

M

ESTRANGULAMENTO COM A LAPELA
.....266

AN

KATAGATAME.....
.....268

UAL

KIMURA E QUEBRA-NOZES
.....270

PES

ARM-LOCK JOELHOS JUNTOS
.....272

SOA

TRIÂNGULO
.....274

CAPÍTULO 24 – ATAQUES MONTADOS
.277

JIU

ARM-LOCK COM AS MÃOS NAS AXILAS
.....278

-JÍT

MÃO-DE-VACA NO ATAQUE DUPLO
.....280

TROCA DE BRAÇO NO ARM-LOCK
.....282

CHAVE DE BRAÇO COM JOELHOS SOBRE O PEITO
.....284

OMOPLATA NO ARM-LOCK
.....286

**CAPÍTULO 25 – ATAQUES NAS COSTAS
.....289**

ROLAMENTO E GANCHOS (MATA-LEÃO)
.....290

RELÓGIO COM O COTOVELO NO CHÃO
.....292

ESTRANGULAMENTO NA PRÓPRIA GOLA
.....294

TRIÂNGULO NAS COSTAS
.....296

CHAVE DE BRAÇO NA DEFESA DOS GANCHOS
.....298

CAPÍTULO 26 – ATAQUES NA GUARDA	300
ARM-LOCK USANDO A LAPELA	302
ESTRANGULAMENTO USANDO A LAPELA E CRUZANDO O BRAÇO ..	304
CHAVE DE PÉ NA GUARDA FECHADA	306
LEG LOCK COM GANCHOS CRUZADOS	308
ESTRANGULAMENTO COM UMA MÃO INVERTIDA	310
CAPÍTULO 27 – SAÍDAS DE BAIXO	313
CAPOTADA COM A CABEÇA PRESA	314
ESGRIMA E PASSAGEM PARA AS COSTAS	316
ESGRIMA E CAPOTADA	318
SAÍDA COM A CABEÇA POR BAIXO DA AXIAL	320
SAÍDA DO 69 COM O PÉ NO BÍCEPS E CRUCIFIXO	322
CAPÍTULO 28 – QUEDAS	325
IPPON SEOI DE JOELHOS	326
ENTRADA NA PERNA COM A CABEÇA PARA FORA	328

ENTRADA NA PERNA COM DEFESA	330
KATAGURUMA	332
TANI OTOSHI	334

P A R T E I

I N I C I A N T E



FUNDAMENTOS

Onde tudo se inicia, os fundamentos são muito importantes na iniciação do aluno, pois fazem com que ele se habitue mais rápido ao tatame, ao quimono e aos primeiros movimentos de luta.

Os rolamentos são responsáveis pela segurança do aluno, que aprende a cair sem se machucar; já a fuga de quadril e a levantada técnica são movimentos educativos que serão muito utilizados na hora do combate. Aprender estes movimentos de maneira correta é fundamental para a evolução das técnicas seguintes e algo que jamais deve ser negligenciado.





ROLAMENTO DE FRENTE

-JÍTSU

ODLA

Coloque-se na posição com uma

SSO

1

E

perna à frente e a mão oposta no

PLA

chão, na mesma linha do pé.

UNAM

-

-JITSU

ILIAZARB

2

Concentre todo o peso na ponta

2 do pé que está à frente, tirando do

chão a perna de trás e se desequilibrando para a frente.

Inicie o rolamento por cima do

3

ombro, protegendo assim a cabeça

de qualquer contato com o solo.





BRAZILIAN

JIU-JITSU

—

Ao final do movimen—

DO

to, caia com o braço

JIU—

totalmente esticado a

JÍTSU

uma distância de

aproximadamente um
palmo da perna, que
também deverá estar

esticada e paralela ao

braço. Mantenha o

queixo colado no peito

e a outra mão na

3

altura da faixa.

No meio do rolamento, permaneça

4 com as pernas esticadas e sepa—

radas e recolha as mãos próximas

ao peito.





ROLAMENTO DE COSTAS

-JÍTSU

ODLA

Inicie a posição em pé.

EPLAUNAM

-

-JITSU

Agache sentando

2

nos calcanhares e

colocando os
braços esticados
à frente.



BRAZILIAN

JIU-JITSU

—

MANUALPESSOALDO

Bata os braços no

JIU

4

-

chão, mantendo o

JÍTSU

quadril no chão e as

pernas esticadas,

completando o movimento que protege

seu corpo em caso

de queda para trás.

5

Sente no chão

3

colocando o

queixo no peito e
desequilibrando—
se para trás.





QUEDA DE FRENTE

-JÍTSU

ODLA

Inicie a posição em pé.

1

SSOEPLAUNAM

-

-JITSU

Desequilibrio o

2

tronco para frente,

flexionando-o.



BRAZILIAN

JIU-JITSU

—

MANUALPESSOALDO

JIU-JÍTSU

Jogue as pernas

3

para trás, batendo

com os dois antebraços e as duas

mãos ao mesmo

7

tempo no chão,

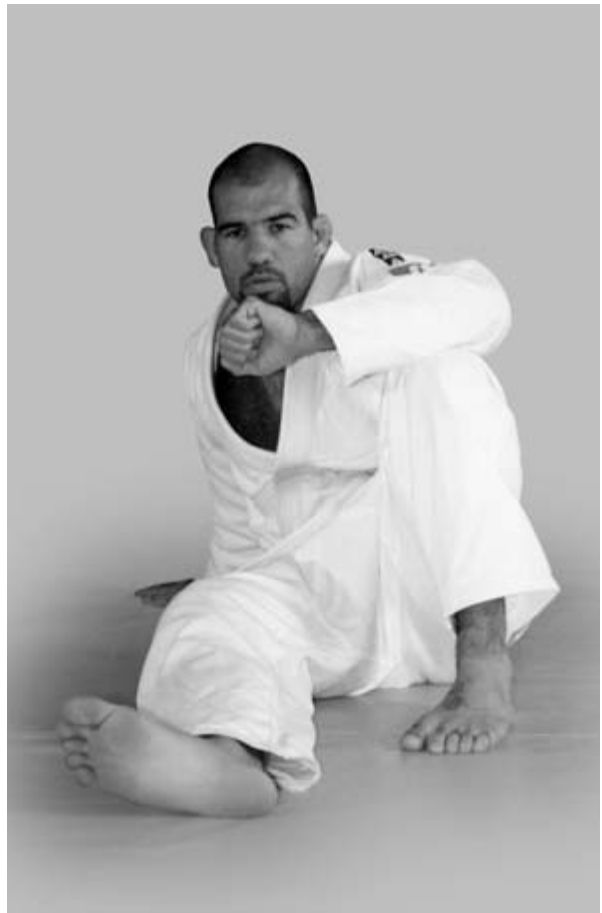
mantendo o abdômen rígido para

sustentar o corpo

longe do chão.

Perceba que os
joelhos não tocam
o chão em nenhum momento.





LEVANTADA TÉCNICA

-JÍTSU

ODLA

Inicie a posição

1

deitado com as

EPL

plantas dos pés

voltadas para a

M

-

frente.

-JITSU

Sente na posição de defesa com uma

perna esticada e a outra flexionada, com o braço apoiado em cima da mesma e a mão de trás esticada no chão.







BRA

Levante em base numa distância

IA

segura do seu oponente.

N

JIU-JITSU

—

JIU-JÍTSU

9

Apóie o pé da frente primeiro na

4

mesma linha da mão, jogando a
outra perna para trás.

Dê impulso com o pé que está

3 apoiado, puxando a perna esticada
por entre o braço e a perna, tirando
os dois pés do chão e se apoiando
só no braço.





FUGA DE QUADRIL

-JÍTSU

Inicie com os dois

1

SSOE

pés no chão e as

PLA

pernas flexionadas.

UNAM

-

-JITSU

ILIAZARB

1 0

Eleve o quadril,

2

ficando apoiado

somente nos dois

pés e um ombro.



BRAZILIAN

JIU-JITSU

—

Escorregue o

SO

4

AL

quadril para trás de

DO

forma que o pé da

JIU—

perna esticada

JÍTS

venha de encontro

U

às mãos, estique o

corpo e recomece

para o outro lado.

1 1

Apóie o pé oposto

3

ao lado em que

virou o corpo e

estique a outra
perna.





DEFESA PESSOAL

Talvez o mais importante segmento do jiu-jítsu, a base de tudo, porém por muitos desprezada, a defesa pessoal é exatamente quando o aluno aprende a se defender e inicia o processo para ser um lutador completo em condições de lutar contra qualquer lutador de qualquer modalidade. Não pense que ser apenas bom de guarda o livrará de uma situação real de luta: a defesa pessoal deve ser aprendida e treinada tanto ou mais que a parte esportiva, pois é ela que lhe dará a confiança e a postura de um grande lutador.





ATAQUE NO PESCOÇO

-JÍTSU

L DA

O agressor segura com as duas

1

SSOE

mãos o pescoço no intuito de

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

A defesa se inicia com a colo—

cação do queixo no peito para evitar a pressão dos polegares na região da traquéia.

Simultaneamente deve se ficar em

base com as pernas flexionadas
para manter-se equilibrado.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSO

Finaliza-se o movimento com

D

um passo atrás, entrando em

O JI

posição de combate.

U-JÍTSU

1 5

Gira-se a cabeça para fora de um

3 dos braços do agressor, acabando

assim com a pressão exercida pelas

suas mãos.





PEGADA DE GOLA

-JÍTSU

L DA

Nesta situação, o agressor segura as golas

1

SSOE

do quimono, que poderiam ser de uma

L PA

jaqueta ou simplesmente de uma camisa.

UNA

M

—

-JITSU

JIUN

Importante que se atente para o posicionamento correto das mãos, observando a colocação da 2

1 6

mão do agressor, no caso com o polegar voltado para cima, e depois a colocação das duas mãos para a defesa: a primeira no punho com a mão em forma de cálice e a segunda na altura do cotovelo com o polegar em cima da articulação.

Ao mesmo tempo que se faz a pegada

3

vista no detalhe, dá-se um passo na diagonal, colocando o pé para fora dos pés do

oponente e levantando seu cotovelo.

Um detalhe importante nesse momento é

apoiar o seu cotovelo na sua costela para

criar uma alavanca, impedindo que o

adversário abaixe o braço.



Passa-se para as costas, segurando o

ESS

punho e passando a mão que estava no

OAL

cotovelo para o pescoço, e puxa-se o

DO J

punho para cima, conseguindo assim a

IU-JÍ

chave de braço.

TSU

1 7

Vira-se o quadril, flexionando as
4 pernas para facilitar a passagem
para as costas, e mantém-se alto o
cotovelo do adversário.





GRAVATA POR TRÁS

-JÍTSU

L DA

O agressor segura seu pescoço

1

SSOE

com uma gravata por trás.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 8

Automaticamente você deve

2

segurar o punho e o antebraço na altura do cotovelo
e cair em base com as pernas flexionadas e olhando
para o chão.





BRA

Segure o punho do adversário para manter

IA

o braço do mesmo esticado.

N JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Projete o quadril para cima, torcendo o

4

tronco e puxando o braço do agressor

1 9

para você, e gire o tronco de maneira que

seu cotovelo vá na diagonal na direção de

seu joelho.

Começando a esticar as pernas, você con—

3 seguirá tirar o adversário do chão.





PEGADA NO OMBRO

-JÍTSU

L DA

O agressor segura em seu ombro

1

SSOE

no intuito de puxá-lo ou empurrá-lo.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 0

Posicione seu corpo lateral—

2

mente ao do agressor e gire
seu braço por cima do braço
que o segura. Certifique-se de
que seu movimento não seja
demasiadamente amplo, o

que daria chance da retirada
do braço por parte de seu
oponente.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MA

Segure seu punho com a outra

A

mão. Observe que as palmas das

L PES

mãos estão voltadas para cima.

SOA

Pressione seu cotovelo para cima e

L DO

para a frente, mantendo sua postu—

JIU

ra ereta, e você terá uma chave de

-JÍTS

ombro.

U

2 1

Após o giro, coloque seu cotovelo
3 junto à sua costela e seu antebraço
exatamente abaixo da articulação
do cotovelo do agressor. Uma boa
dica para saber se a posição do
braço está correta é verificar se a
ponta do cotovelo está no meio do
seu punho.





ABRAÇO POR TRÁS POR BAIXO DOS BRAÇOS

-JÍTSU

L DA

O agressor o segura na cintura por

1

SSOE

baixo dos braços.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 2

A defesa começa colocan—

2

do-se as mãos no chão

para evitar que o agressor
o levante do chão. Em
seguida, coloque uma das
mãos no calcanhar do
oponente, bem rente ao
chão, e flexione as pernas
em base.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MA

Segure o calcanhar com as

A

duas mãos e puxe-o para

L PE

cima, ao mesmo tempo

SSOA

que faz pressão com o

L DO

quadril em cima do joelho

JIU

do agressor, conseguindo

-JÍTS

assim uma chave de joelho.

U

2 3

Certifique-se primeiro de que seu
3 quadril está exatamente em cima
da articulação do joelho do oponente. Depois disso, puxe o pé do
agressor para cima pelo meio de
suas pernas, pressionando o quadril
para baixo e fazendo com que o
adversário se desequilibre.





PASSAGEM DE GUARDA

Este capítulo destinado às passagens de guarda é um

pouco complexo, pois, como em tudo no jiu-jítsu, você depende das reações do adversário para encaixar a melhor técnica naquele determinado momento. Não há, portanto, uma passagem melhor que a outra; existe, sim, a melhor hora de ser aplicada, porém, mesmo escolhendo a melhor hora, deve-se contar com a defesa do adversário. É aí que entram as combinações que são, na verdade, o grande segredo do bom passador de guarda. Saber usar as variações é fator fundamental para se obter êxito na passagem, portanto é preciso que se treine cada técnica isoladamente e, depois de bem aprendida, se comece a treinar as variações de uma para outra, o que lhe abrirá um leque enorme de possibilidades, trabalhando assim sua capacidade de criar novas situações que sejam indefensáveis. Outro fator imprescindível é o ritmo: uma vez que se consegue uma boa posição de passagem, deve-se manter o adversário

sempre em desconforto, para que ele não tenha nenhuma possibilidade de ataque ou mesmo de raspagem. Isso também vai depender de suas variações, pois, se para onde ele tentar uma defesa você já estiver esperando com outro ataque, com certeza você conseguirá seu objetivo.



POSTURA

-JÍTSU

L D

Na postura de guarda deve-se prestar

A

1

SSO

muita atenção na posição das mãos,

L P

que estão sempre com as palmas

AUN

voltadas para baixo, e dos braços

M

sempre esticados: o da frente com o

—

objetivo de travar o tronco do adver-

-JITSU

sário no chão e o de trás com o intui—

JIUN

to de travar no chão o quadril do

ILIA

adversário, dificultando assim qual—

ZARB

quer tentativa de chave de braço por
parte do oponente.

2 6

Após feita a postura correta,

2

começa-se a levantar, sempre

erguendo primeiro a perna do mesmo lado do braço que está à frente para evitar o desequilíbrio.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MAN

As pernas se abrem e se inicia

UA

4

qualquer tipo de passagem de

PESS

guarda que se queira.

OAL DO JIU-JÍTSU

2 7

O próximo passo é ficar em pé, cer—

3 tificando-se de que o braço posi—

cionado no quadril está com o

cotovelo voltado para dentro e sempre esticado, fazendo pressão no

quadril para baixo. Observe também

que as pernas estão posicionadas

semiflexionadas e na largura dos ombros para que se mantenha uma boa base.





PASSAGEM DE GUARDA COM A MÃO POR DENTRO

-JÍTSU

L DA

Após as pernas do adversário

1

SSOE

abertas, inicia-se a passagem

colocando por dentro das

UNA

pernas a mão que até então

M

—

estava no peito, mantendo o
cotovelo do outro braço volta-

-JITSU

do para dentro.

JIUN

Coloca-se a mão na gola com o
2 dedo polegar para dentro, levando a
perna do oponente para cima do
ombro. Coloque o joelho por um
breve momento no chão para facilitar a entrada de seu ombro
embaixo
da perna do adversário.

Transfira todo o seu peso

3

para a frente, ficando na
ponta dos pés e puxando o
quadril do adversário para
cima pelo fundilho da calça.





BRA

Domine o 100 quilos

ZIL

6

I

largando a gola, passando

AN J

o cotovelo para o lado da

IU-J

orelha do oponente e colo—

ITSU

cando a outra mão do lado

– M

oposto no chão, ao lado do

ANU

quadril.

AL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Baixe o quadril, levante a

5

cabeça para que as pernas do

oponente passem pela frente

de seu rosto e empurre a

2 9

mão do fundilho para baixo,

colocando o quadril dele

novamente no chão.

Veja por outro ângulo a colo—

4 cação da mão no fundilho,

levantando o quadril e a
posição dos pés e pernas.





PASSAGEM TOREANDO

-JÍTSU

L DA

Após abrir as pernas do oponente, segure

1

SSOE

firmemente suas duas pernas com as mãos

L PA

na parte interna dos joelhos, dando um

UNA

pequeno passo atrás.

M

—

-JITSU

JIUN

Ande para o lado tirando as pernas

de sua frente, permaneça em pé e
segure as pernas do adversário.





BRAZI

Solte a perna e abrace a cabeça

N

dele pela frente do rosto, colo—

JIU-

cando o outro braço por baixo

JITS

do braço do adversário e domi—

U –

nando os 100 quilos.

MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Mantendo o peso em seu

4

ombro, coloque o joelho colado no quadril do adversário,

esticando a outra perna e

ainda mantendo as mãos no

3 1

mesmo lugar.

Projete seu ombro sobre o

3 estômago do adversário, esticando os braços para colocar as pernas dele no chão.





PASSAGEM COM JOELHO

-JÍTSU

POR DENTRO

L DA

L PAUNA

Só então tire os dois pés ao

M

6

—

mesmo tempo e domine o

100 quilos.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Após abrir a guarda, transfira a
1 mão do peito para a perna, baixan—
do-a no chão. Feche o outro
cotovelo, apoiando-o em sua
própria coxa.

3 2

Entre com o joelho por cima da perna

2

que foi abaixada, ao mesmo tempo que
coloca a mão por dentro da outra perna.





Cruze o outro joelho por

U—

5

JI

cima da perna que está esti—

TSU

cada no chão, mantendo os

– M

dois joelhos juntos e pren—

ANUA

dendo a perna do opo—

L PE

nente, pois os dois pés

ainda se encontram do

L DO

outro lado da perna.

JIU-JÍTSU

Abrace a cabeça pela frente

4

do rosto, usando a mão que

estava na perna.

3 3

A mão que entrou por den—

3 tro da perna vai direto para

a gola, segurando-a com o

polegar para dentro e colocando todo o peso para a

frente.



PASSAGEM CRUZANDO O JOELHO

-JÍTSU

L DA

Desta vez utilize a mão que

SSOE

1 estava no quadril para

L PAUN

baixar a perna do adver—

M

sário, segurando-a na altura

—

da coxa e pressionando-a

-JITSU

para o chão.

JIUN

ILIAZARB

3 4

Cruze o joelho por cima da

2

perna que foi abaixada

pressionando o outro
cotovelo em direção ao
quadril dele.





BRA

Chute o pé que estava por

cima da perna para a

AN J

frente, por baixo da outra

IU-J

perna, finalizando o movi—

mento com o quadril de

– M

lado e total domínio do

ANU

adversário.

AL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Veja por outro ângulo o

4

detalhe do posicionamento
do pé e do braço por baixo
3 5
do braço do oponente.
Segure o braço puxando-o
3 para cima e coloque, ao
mesmo tempo, a outra mão
por baixo do outro braço do
oponente.





PASSAGEM DE MEIA-GUARDA

-JÍTSU

L DA

Atenção para o posiciona—

SSOE

1 mento para se começar esta

L PAU

passagem. O pé que está

NA

preso deve estar bem perto

—

do quadril, mantendo o joe-

-JITSU

lho da perna presa num

JIU

ângulo de 90° . O peso do

N

ombro deve ser bem colo—

ILIAZAR

cado pressionando o queixo

B

do adversário e obrigando-o
a olhar para o lado de fora.

Por último, a mão deve
estar no quadril, servindo de

apoio para o cotovelo

exercer a pressão necessária

para livrar a perna.

3 6

Após a perna do adversário

2

passar da linha do joelho,

este deve ser imediatamente colocado no chão.

Mantenha a mão escorando

o joelho para que este não

tente voltar a prender a
perna como antes.





BRAZIL

Coloque a mão na gola

5

IAN

com o polegar para dentro

JIU—

e pressione o cotovelo para

JITS

o chão. Isso obriga o adver—

U –

sário a virar o corpo para o

MAN

outro lado, largando assim

UAL

o pé que estava preso e

PESS

cedendo a montada.

OAL DO JIU-JÍTSU

Adiante o joelho do outro

4

lado para baixo da axila do

adversário, levando também o braço dele para

3 7

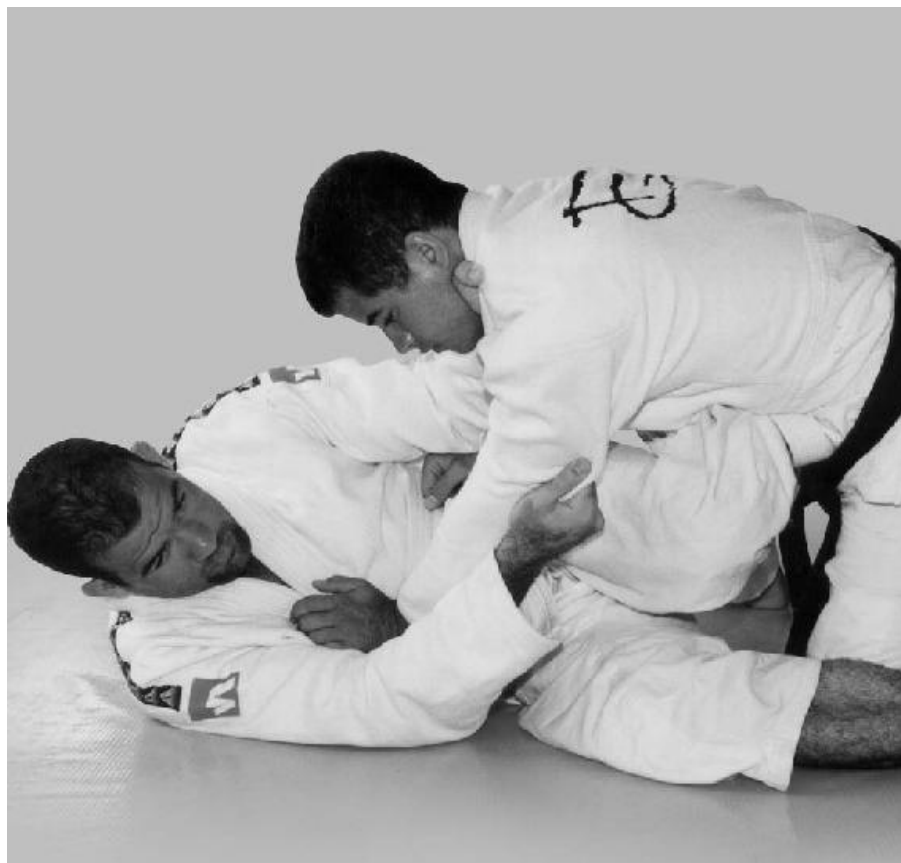
cima, ficando agora

somente o pé preso.

Coloque a mão por baixo do

3 braço que tentará empurrar

seu joelho e caminhe para
cima com ela aberta no chão.





RASPAGEM

Este capítulo é destinado às raspagens, que sem dúvida são o fundamento que mais evolui no jiu-jítsu de competição nos dias de hoje, e um dos mais complexos para se aprender ou simplesmente se reciclar. Para que se

entenda um pouco melhor o princípio das raspagens, é

necessário compreender um princípio de equilíbrio: todo corpo que não está totalmente apoiado no chão automaticamente está desequilibrado. Partindo deste princípio, podemos começar a procurar qual raspagem se encaixa

melhor em cada situação e qual alavanca deveremos usar para nos proporcionar um movimento mais preciso. Como em tudo no jiu-jítsu encontraremos em nossa frente um adversário que tentará, a todo custo, fazer exatamente o contrário do que queremos, e para isso teremos as combinações das raspagens. Se, por exemplo, tentarmos uma raspagem em que nosso adversário seja projetado para a frente, naturalmente ele tentará colocar seu peso para trás na tentativa de defender-se. É justamente nesta hora que entraremos com a combinação, usando uma raspagem que o jogue para onde o peso dele nos ajuda. Se tivermos um bom vocabulário de raspagens, sempre que conseguirmos um pequeno desequilíbrio teremos a chance de variar raspagens até que obtenhamos êxito em alguma.

Importante que se treine bastante este fundamento, pois muitas vezes o desequilíbrio acarreta não só a possibilidade de uma raspagem, mas também a de uma finalização.



RASPAGEM TESOURADA

-JÍTSU

L DA

O adversário faz postura, porém

1

SSOE

coloca em pé primeiro a perna

L PA

oposta ao braço que está na frente.

UNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

4 0

Abra a perna apoiando a panturrilha

2

em cima da coxa do oponente e fugindo o quadril para o mesmo lado.





BRA

Acompanhe o desequilíbrio, vá

I

para cima e monte, permanecendo

AN J

com a mão na gola até o fim do

IU-J

movimento.

ITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Faça o movimento como se

4

estivesse chutando uma bola com a

perna que estava dobrada na barriga do adversário e dobre a outra

perna para fazer o movimento como

se fosse uma tesoura.

4 1

Entre a canela inteira na barriga

3 dele deixando apenas o pé para

fora e, colocando a outra perna

deitada no chão, mantenha a

mão na gola durante todo o

movimento.





RASPAGEM COM A MÃO NA FAIXA

-JÍTSU

L DA

O oponente entra em sua guar—

1

SSOE

da, mas não domina seu tronco.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Sente e coloque seu braço na
2 diagonal por cima do ombro do
adversário, segurando a faixa e
4 2
posicionando o outro braço atrás
e esticado.

Abra as pernas, levante o
3
quadril e gire o tronco olhando
para o chão. Repare na
posição dos dedos voltados
para trás (em relação ao seu
corpo) na mão que está apoiada no chão.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Gire para cima e domine a

5

montada, abrindo os braços e
se equilibrando.

4 3

Passe a mão que está na faixa

4 para o cotovelo do adversário e
puxe-o para seu peito para que
ele não possa se apoiar.



RASPAGEM COM MÃO POR DENTRO DA PERNA

-JÍTSU

L DA

O adversário faz postura e levanta a

1

SSOE

perna errada novamente.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

4 4

Entre a mão por dentro da

2

perna que ele levantou, segurando firmemente o cotovelo
oposto, abrindo as pernas e
movimentando bem o quadril.





BRAZILIAN JIU-JITSU

Finalize o movimento

—

5

M

montado.

ANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Utilize o apoio de seu

4

cotovelo para subir, ao

4 5

mesmo tempo que continua

puxando a perna para si.

Pressione sua perna abaixo da
3 axila, empurrando o oponente
para o lado onde ele não tem
apoio. Ao mesmo tempo,

dobrar sua outra perna para
que a mesma não fique em
baixo do corpo do adversário
no final do movimento.





RASPAGEM NOS CALCANHARES

-JÍTSU

L DA

O oponente fica em pé na guarda

1

SSOE

em boa postura.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

Coloque as duas mãos nos calca—

2

nhares do adversário, fechando os
joelhos no peito dele para depois
projetar o quadril para cima, fazendo
com que os joelhos empurrem o
peito dele para trás.





BRA

Jogue o braço dominado para

I

o outro lado para poder ajoel—

AN J

har a perna que estava esticada

IU-J

e conseguir assim a montada.

ITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Puxe o braço para cima e pro—

4

jete seu quadril para a frente,

esticando a perna.

4 7

Após a queda, ele tentará se

3 apoiar para voltar para cima.

Apóie sua mão no chão, venha

com a outra mão na diagonal

e segure o braço que ele apóia

no chão.



BALÃO

-JÍTSU

L DA

Segure as duas mãos por trás dos

1

SSOE

cotovelos de ambos os braços e

L PA

espere o oponente ficar em pé.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

4 8

Puxe os cotovelos para você e

2

coloque os dois pés ao

mesmo tempo na virilha, flexionando bem as pernas.





BRA

Domine a montada.

ZIL

5

IAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Após sentir que o peso dele já pas—

4

sou para trás, feche seus cotovelos

para que o oponente não possa

apoiar suas mãos no chão, e role

4 9

para trás por cima de seu ombro.

Estique as duas pernas para cima,

3 projetando o adversário por cima

da sua cabeça.





ATAQUES LATERAIS

Os ataques na posição de 100 quilos são muito variados. Esta é também uma posição de extremo domínio, no entanto muitas vezes o medo de perder a posição faz com que muitas pessoas não arrisquem o ataque e se limitem a imobilizar o adversário, o que proporciona um jogo sem ofensividade. Acredito no jiu-jítsu para a frente, que busca a finalização de qualquer posição, ainda mais de uma posição tão rica em ataques. É preciso apenas que se atente para alguns detalhes de colocação de peso, por exemplo, ter o corpo sempre relaxado, pois mantê-lo tenso o torna mais suscetível a uma inversão e, lógico, o faz consumir muito mais energia, de que você certamente precisará na hora do golpe. Os ataques nesta posição quase sempre, em caso de defesa, podem facilmente ser trocados por outro e, com um pouco de visão, você pode criar inúmeras situações de finalização partindo de um golpe, o que cria uma imensa dificuldade para o adversário se defender. Lembre-se: os ataques devem ser justos para que não haja espaço para a fuga, a não ser que este espaço seja criado propositalmente para que você ganhe um pouco à frente. Siga o raciocínio do xadrez e vá fechando as opções de defesa até que chegue a hora do xeque-mate.





ESTRANGULAMENTO

-JÍTSU

L DA

Dominando o adver—

1

SSOE

sário na posição de

L PA

100 quilos, certifique—

UNA

se de estar com o

cotovelo encostado na

—

orelha dele e seu braço

-JITSU

por baixo do ombro

JIUN

para um melhor

ILIAZ

domínio.

ARB

5 2

Com a mão que

2

estava do lado do
quadril, segure a gola
com a palma da mão
para cima, esticando

sua perna para o
lado, de modo a ganhar o espaço
necessário para que
sua mão possa passar entre seu peito e
o do oponente.



Abaixe a cabeça e

U

4

-JÍ

retorne o quadril de

TSU

frente, apertando o
estrangulamento.

Importante não abrir
os cotovelos, e sim
puxar o adversário na
direção do seu peito.

5 3

Após segurar a gola,
3 pese o cotovelo sobre o
diafragma do adversário, virando sutil—

mente o quadril de lado

para facilitar a entrada
da segunda mão na
gola, desta vez com o
polegar para dentro.





ARM-LOCK PARTINDO DO 100 QUILOS

-JÍTSU

L DA

No 100 quilos,

1

SSOE

aproveite a má colo—

L PA

cação do braço do

UNA

adversário que abraça

M

—

suas costas e enrole o

braço segurando sua

-JITSU

gola.

JIUN

ILIAZARB

Ande até a cabeça

2 dele, mantendo o

braço enrolado o mais

5 4

justo possível.

Mantenha um joelho

3

de cada lado da

cabeça dele e transfira

o peso de sua cabeça

para o lado oposto ao
do braço enrolado,

fazendo com que ele
vire de lado.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MAN

Ponha os pés no chão e sente

UAL

para trás, puxando o braço e

PESS

finalizando no arm-lock.

OAL DO JIU-JÍTSU

5 5

Coloque seu joelho

4 encostado na costela

do mesmo lado do
braço enrolado e levante ligeiramente sua
cabeça.



KIMURA PARTINDO DO 100 QUILOS

-JÍTSU

L DA

No 100 quilos,

1

SSOE

aproveite a má colo—

L PA

cação do braço do

UNA

adversário que abraça

suas costas e enrole o

—

braço segurando sua

-JITSU

gola.

JIUN

ILIAZARB

5 6

Ande até a cabeça

2

dele, mantendo o

braço enrolado o mais

justo possível.





BRA

Empurre a mão dele

IA

na direção das costas,

mantendo sempre o

U-JI

braço dobrado (quanto

TSU

menor a angulação,

– M

maior a alavanca), e

ANUA

finalize no kimura.

L PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Puxe o braço para

4

57

Então, segure o punho dele com a mão que estava solta e, com a mão que estava em sua gola, segure o seu próprio punho.





ESTRANGULAMENTO PARTINDO DO JOELHO NA BARRIGA

-JÍTSU

L DA

Partindo do 100 quilos,

1

SSOE

segure uma das mãos

na gola com o polegar

UNA

para dentro e com a

outra segure o quadril

—

do mesmo lado da

-JITSU

gola. Pressione os

JIUN

cotovelos para baixo.

Com um pequeno

2

salto se consegue

colocar o joelho na

barriga e a outra

perna em pé. O pé da

perna que está com o

joelho na barriga deve
ficar fora do chão e a
canela inteira, sobre a
barriga do adversário.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-J

Tira-se o joelho da

SU

barriga e coloca-se no
chão bem perto do
quadril do adversário
para que não se perca
o equilíbrio. Abaixar a
cabeça e apertar o
estrangulamento.

5 9

A mão que estava no
3 quadril entra por baixo
do outro braço com a
palma da mão para

cima e segura no

fundo da gola.



ARM-LOCK PARTINDO DO JOELHO NA BARRIGA

-JÍTSU

Partindo novamente do

E

joelho na barriga, inicie

L PA

a tentativa do estran—

UNA

gulamento.

M

-

-JITSU

JIUN

Na tentativa de defesa

2

do adversário, segure

o braço cruzado e

puxe-o para cima.



Sente para trás com o

ÍT

4

SU

quadril o mais próximo

possível do corpo dele,

puxando o braço e

segurando firmemente

o punho para finalizar
no arm-lock.

6 1

Passe a perna que esta—
3 va em pé para o outro
lado, por cima da
cabeça do adversário.





ATAQUES MONTADOS

Chegamos agora à posição suprema do jiu-jítsu, uma posição de extrema superioridade e de total domínio, mas também de muitos detalhes, pois o desequilíbrio nesta posição é constante e deve-se saber lidar com ele para se tirar proveito da situação.

Muitas vezes o desequilíbrio lhe trará benefícios, mas é preciso muito treino específico para que se encontre o seu próprio ponto de equilíbrio e conforto na montada. O estrangulamento é um ótimo ponto de partida para os ataques nesta posição, pois uma das mãos na gola é o suficiente para preocupar seu adversário quanto à possibilidade de que ele seja estrangulado, e é justamente essa preocupação que faz com que ele lhe permita uma melhor colocação. É muito importante não se manter sentado em cima da barriga do adversário, pois é justamente o maior ponto de alavanca que ele tem para deslocar seu peso e conseguir sair da situação. Logo, deve-se adiantar o joelho e sentar sobre seu próprio calcanhar, ficando assim com a opção do ataque de braço, além do estrangulamento.





ESTRANGULAMENTO CLÁSSICO

-JÍTSU

L DA

Partindo da posição montada, abra

1

SSOE

os joelhos para um melhor equil PA

líbrio e levante o tronco para facili—

UNA

tar o ataque.

M

—

-JITSU

JIUN

Com uma das mãos, ajuste a gola

2

para que a outra possa entrar no
fundo o máximo possível e com a
palma da mão para cima.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL

Coloque a cabeça no

PES

chão do lado da mão

SOAL

que está por cima

DO

(no caso, a primeira),

JIU—

fazendo um apoio

JÍTSU

para poder então

apertar o estrangulamento mais uma vez,

puxando para seu
peito e não abrindo
os cotovelos.

6 5

Coloque a segunda mão tam—
3 bém com a palma para cima,
mas atente para que ela esteja
por baixo da primeira, de modo
que os punhos permaneçam
retos e firmes.





ESTRANGULAMENTO DE POLEGAR

-JÍTSU

L DA

Depois de montado e com a

1

SSOE

primeira mão colocada como no

L PA

estrangulamento clássico, inicia-se

UNA

a entrada da segunda mão com o

M

—

polegar.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

6 6

Coloca-se só o polegar na

2

gola, ficando os outros quatro
dedos por cima do quimono.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUA

Coloque a testa no chão do lado da

L PE

mão que está por cima (no caso,

SSOA

agora, a que entrou de polegar) e

L DO

aperte o estrangulamento da

JIU

mesma forma puxando para o peito.

-JÍTSU

6 7

Vire o punho o máximo possível

3 para dar o ajuste necessário.





ARM-LOCK CLÁSSICO

-JÍTSU

L DA

Você está na posição montada, e o

1

SSOE

adversário empurra seu peito.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

Coloque as duas mãos sobre o

2

peito dele, sendo uma por cima do
braço que foi esticado.





BRA

Sente para trás abraçando o

IA

braço do adversário e depois

segurando seu punho com o

U-JI

polegar dele voltado para cima.

Flexione suas duas pernas e

– M

faça pressão com os joelhos

ANUA

para dentro. Então, levante o

L PE

quadril e finalize no arm-lock.

SSOAL DO JIU-JÍTSU

Ainda com as mãos no

4

peito, passe a perna por

cima do rosto dele, sentando em cima de seu ombro.

6 9

Apóie-se no peito e coloque a

3 perna oposta ao lado do braço

em pé, girando seu quadril de

forma que o mesmo prenda o

cotovelo do oponente, impossibilitando-o de tirar o braço da posição.





AMERICANA

-JÍTSU

L DA

Montado, segure o punho do adver—

1

SSOE

sário na diagonal e com os cinco

L PA

dedos por cima.

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

7 0

Empurre o braço dele para o

2

chão com a ajuda da outra

mão que empurra na altura do

cotovelo.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍ

Arraste a mão que está presa

U

para trás, ao mesmo tempo
que você levanta o cotovelo.

Não deixe a mão sair do chão
e mantenha o ângulo do braço
o mais fechado possível.

7 1

Coloque seu cotovelo colado na

3 orelha dele. A mão que

empurrou o cotovelo agora
segura seu próprio punho por
baixo do braço do oponente,
criando uma forte alavanca.



ARM-LOCK INVERTIDO

-JÍTSU

L DA

O adversário tenta

E

empurrá-lo, mas ao

mesmo tempo faz uma

UNA

ponte que o desequili—

M

—

bra. Apóie uma das

mãos no chão e com a

-JITSU

outra segure o punho

JIUN

do braço que se estica

ILIAZA

em seu peito.

RB

7 2

Passe a perna por

2

baixo do rosto dele e

comece a baixar o
quadril.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU—

Segure o punho

JÍT

4

SU

firme, apontando o

polegar dele para a

frente e pressionando

o quadril no mesmo
sentido, finalizando no
arm-lock invertido.

7 3

Gire seu quadril e tam—
3 bém o seu tronco,

ficando de frente para
as pernas do adversário.





ATAQUES NAS COSTAS

Esta posição é de extrema definição. Conduzir bem o

ataque agora é praticamente definir a luta. Para que se ataque bem nas costas, assim como em qualquer outra

posição, é preciso que se conheça a saída para saber qual o objetivo do adversário e poder interceptá-lo. Existem algumas maneiras de se ganhar a luta pelas costas, porém a mão na gola por cima do ombro está presente em quase todas elas e é exatamente esta mão que você deve tentar colocar em primeiro lugar. Depois de feito isso, sua preocupação será a de manter o corpo do adversário na direção oposta a que ele teria de sair. Só lhe restará colocar a outra mão para fazer o segundo apoio no lugar certo, que vai depender do golpe escolhido. O treino para este fundamento também deve ser feito isoladamente: treine apenas o ataque das costas, se seu parceiro escapar;

recomece, se você conseguir finalizá-lo; recomece e assim por diante. Você sentirá uma rápida melhora e ficará muito mais confiante no seu ataque.





MATA-LEÃO

-JÍTSU

L DA

Comece montado no oponente.

1

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

7 6

Ele começa a se virar.

2

Permita que ele vire sem
opor resistência. Apenas
apóie suas mãos no chão
para manter o equilíbrio e

levante um pouco o quadril
para facilitar a virada.





Veja nesta foto a

5

RAZI

posição correta dos

LIAN

ganchos e a possibi—

lidade de aplicar o

-JITS

mata-leão também com

U –

as costas no chão.

MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Coloque imediatamente a outra

4

mão atrás da cabeça com a
palma voltada para si, aperte o
mata-leão pressionando os

7 7

cotovelos para seu peito e a
mão da nuca para a frente.

Imediatamente após a virada, faça

3 dois ganchos com os pés por dentro das pernas do adversário e
enrole o pescoço com o braço,
segurando em seu bíceps.





ESTRANGULAMENTO DE GOLAS

-JÍTSU

L DA

Comece a posição

1

com os ganchos e as

L PA

mãos colocadas uma

UNA

por cima do ombro e a

outra por baixo do

—

braço do adversário.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

7 8

A mão que estava por

2

baixo estica a gola,

preparando para que

a outra possa segurar

bem no fundo da gola

com o polegar para
dentro. Nesse

momento posizione

sua cabeça no

mesmo lado em que
segurou a gola.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL

Aperte as golas, sendo

DO

que a mão que está

JIU—

por baixo do braço

JÍTSU

segura a gola na altura

do peito do oponente
e faz pressão para
baixo na direção de
seus pés; enquanto
isso, a outra gola é
puxada colocando-se
o cotovelo no chão e

pressionando o ombro
na nuca, mantendo
sempre sua cabeça
perto da cabeça do
adversário.

Passe a outra mão que
3 está por baixo do
braço para a outra gola
e fuja o quadril para o
lado de sua cabeça.





ESTRANGULAMENTO COM UM BRAÇO ATRÁS DA NUCA

-JÍTSU

L DA

Com os ganchos nas costas e

1

SSOE

uma das mãos na gola por

L PA

cima do ombro, a outra mão

UNA

entra por baixo do braço do

M

—

opponente.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

8 0

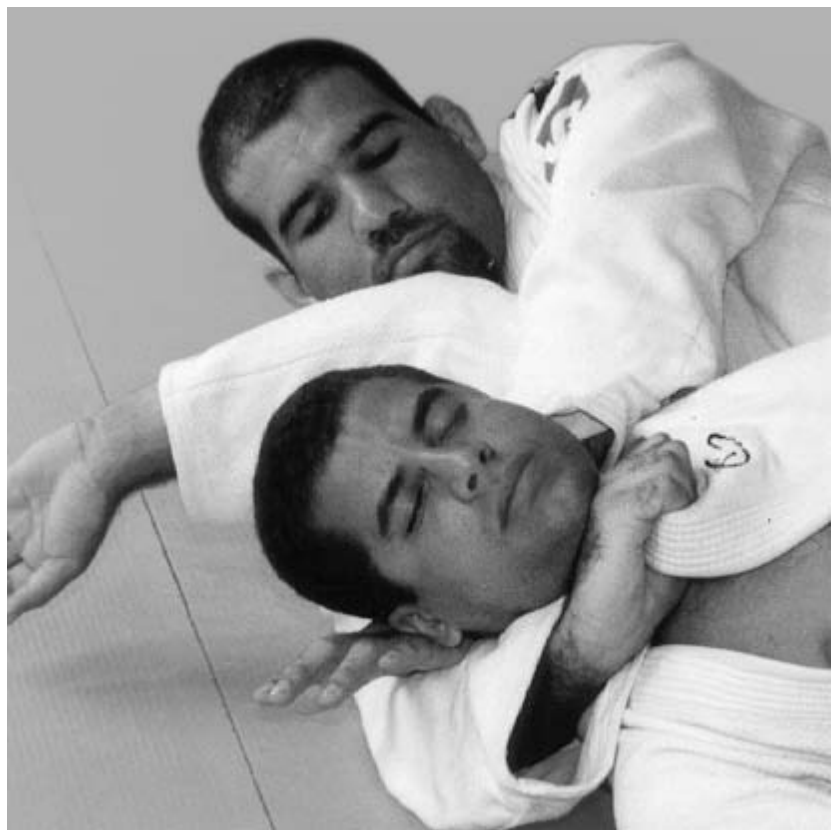
A mão que entrou

2

por baixo do braço

vai direto para trás da

nuca com a palma
voltada para você.



Detalhe

Fuja o quadril para fora
3 e estique o braço atrás
da nuca, fechando o
cotovelo da mão que
segura a gola. Afaste
seu corpo, estique os
dois braços e aperte o
estrangulamento.





RELÓGIO

-JÍTSU

L DA

Com o adversário na

1

SSOE

posição de quatro

L PA

apoios, segure o punho

UNA

do lado oposto ao que

M

—

você se encontra,

entrando a mão por

-JITSU

baixo do braço.

JIUN

ILIAZARB

8 2

Repare na posição do

2

joelho no chão entre o

cotovelo e o joelho do
oponente, o que impede
uma possível reposição
de guarda dele.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSO

Troque as pernas colo—

cando a que estava de

O JI

joelho no chão estica—

U-JÍ

da à frente, ficando a

outra esticada praticamente no mesmo
lugar, como se fossem
ponteiros de um reló-
gio. Puxe a gola para
cima e pese a cabeça

para baixo para manter

o domínio até o final

8 3

do golpe.

Entre a outra mão no

3 fundo da gola com o

polegar para dentro,

sempre pesando seu
corpo sobre as costas,

dificultando qualquer
reação.





CRUCIFIXO

-JÍTSU

L DA

Com o adversário na

E

posição de quatro

L PA

apoios, domine o

UNA

punho do lado oposto

M

—

ao que você se encontra e coloque seu joelho

-JITSU

entre o joelho e o

JIUN

cotovelo dele.

ILIAZARB

Estique a perna por

2 baixo do braço, trazendo-o para o meio de

8 4

suas pernas.

Com a mão que

3

estava no punho,

segure sua própria

nuca e cruze as pernas, prendendo o

braço do oponente

no meio delas.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO J

Com ele de barriga

IU—

5

J

para cima, entre com

ÍTSU

a mão no fundo da

gola por trás da

cabeça e aperte o

estrangulamento.

8 5

Dê um impulso com o

4 pé apoiado no chão e

role por cima das
costas do adversário.





ATAQUES NA GUARDA

A guarda no jiu-jítsu é um dos lugares onde se têm

grandes chances de finalização. São inúmeras chaves de braço e estrangulamentos desta posição quando ela está fechada, ou seja, com as pernas entrelaçadas atrás das costas do adversário. É preciso que se mantenha o oponente desarrumado, isto é, fora da postura ideal para se levantar e abrir a perna. Isso proporcionará uma grande opção de golpes, além, é claro, das raspagens já vistas no Capítulo 4. A guarda aberta, por sua vez, é bem mais imprevisível, pois existem muito mais opções e assim ela se torna muito mais traiçoeira e perigosa: triângulos e omoplatas aparecem quando você menos espera, chaves

de braço acontecem na seqüência de defesa de raspagens e assim por diante. Existe um ditado assim: “Nunca des-canse no meio da guarda de ninguém; pode ser muito perigoso”. A combinação de ataques com raspagens e

ataques novamente é quase infalível quando bem feita.





ESTRANGULAMENTO

-JÍTSU

L DA

Com o adversário em sua guarda,

1

SSOE

coloque uma das mãos no fundo

L PA

de sua gola com a palma voltada

UNA

para cima.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

8 8

Entre a segunda mão por baixo do

2

braço que já está na gola, também

com a mão de “faca” (palma voltada para cima).





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO

Puxe o adversário,

usando as pernas para

-JÍTS

trazê-lo, e aperte o

U

estrangulamento, colocando sua cabeça

enconstada no ombro

do oponente e puxando-o para o peito para
estrangular.

8 9

Observe no detalhe o posi—

3 cionamento das mãos.





ARM-LOCK

-JÍTSU

L DA

Após fazer postura, o adversário

1

SSOE

levanta a perna oposta ao lado do

L PA

braço esticado em seu peito.

UNA

M

-

-JITSU

JIUN

Enrole a perna com

2

seu braço, coloque o

pé na virilha e fuja o

quadril para o lado do
braço que está sendo
atacado, levantando a
outra perna e pesando-a nas costas dele.



Finalize no arm-lock,

4

U-JÍ

largando a perna e segu—

rando o punho com as

duas mãos.

9 1

Segure o punho e
3 passe a perna sobre o
rosto, pesando os dois
pés para o chão.





KIMURA

-JÍTSU

L DA

O adversário coloca a

E

mão no chão dentro

L PA

de sua guarda.

UNA

Imediatamente você

M

—

segura seu punho com

os cinco dedos para

-JITSU

cima.

JIUN

ILIAZARB

Abra a guarda sentan—

2 do com o outro braço

por cima do ombro na

9 2

diagonal.

Enrole o braço já preso e segure-o

3

em seu próprio punho sempre com
os cinco dedos para cima, de modo
que ele não consiga esticar o braço.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍ

Coloque a perna por

cima das costas do
adversário, para evitar
que ele role e desfaça o
golpe, e empurre a
mão presa em direção
da nuca, fazendo a
chave do kimura.

Fuja bem o quadril

4 para o lado do braço,

fazendo com que seu

oponente fique com o
rosto no chão.



GRAVATA TÉCNICA

L DA

Com o adversário em sua guar—

1

SSOE

da fechada, sente e envolva seu

L PA

pescoço com o braço.

UNA

M

-

-JITSU

JIUN

Com a outra mão também por

2

cima do ombro, segure seu
punho e procure sentir que seu
braço está exatamente no
pescoço, e não no queixo do
oponente.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PES

Deite e estique as

SO

4

AL

pernas, levantando o

DO

quadril para aumen—

JIU-

tar a pressão e con—

JÍTS

seguir o estrangula—

U

mento, puxando para
cima o braço que
enrolou o pescoço,
com a ajuda da mão
que segura o punho.

9 5

Veja no detalhe o posicionamento
3 das mãos para o estrangulamento.



TRIÂNGULO

-JÍTSU

L DA

O adversário tenta abrir

1

SSO

suas pernas, colocando

L PA

uma das mãos por

UNA

dentro.

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

9 6

Coloque o pé na virilha

2

do lado em que você

tem o domínio do braço

e suba a outra perna,

enrolando o pescoço

dele. Puxe o braço no

sentido diagonal.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO J

Puxe a cabeça com as

IU

4

-J

duas mãos pressionando

ÍTSU

os joelhos um de encontro ao outro e os dois de
encontro ao peito.

9 7

Puxe o pé com a mão

3 para que sua panturrilha

fique bem atrás da nuca

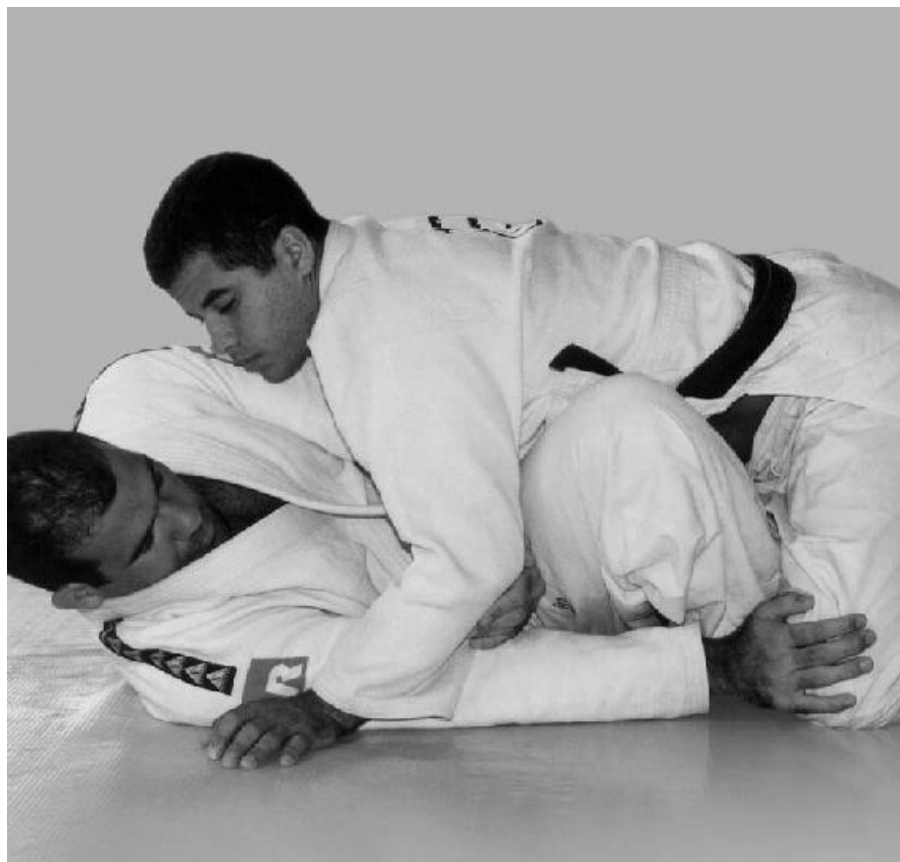
dele e depois passe a

outra perna por cima do

pé que foi puxado, fazendo com que este fique

exatamente atrás da

articulação do joelho.





SAÍDAS DE BAIXO

Devemos entender o jiu-jítsu como uma luta de defesa

e, partindo deste princípio, entramos agora em um tema muito importante, que é como sair das situações adversas.

Em primeiro lugar, existe uma coisa muito importante, que é a calma. Mas como ter calma com uma pessoa de 120

quilos em cima? A resposta é uma só: é preciso ter técnica para ter calma, pois, se a técnica é perfeita (e sei que é), para que se apavorar? Pensando assim, você já tem uma vantagem: vai conseguir raciocinar melhor e descobrir onde está a alavanca que melhor se emprega para aquela situação. Depois disso fica fácil, pois as técnicas, como sempre, vão se encaixando e seu adversário não o consegue manter dominado. Este fundamento é de extrema importância e muitas vezes define a luta: se seu adversário não consegue vencê-lo, fatalmente ele perderá.



BARRIGADA

-JÍTSU

O oponente montado coloca uma

E

das mãos no fundo de sua gola

L PAU

para iniciar um ataque.

NA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 0 0

Segure o punho mantendo o

2

cotovelo o mais próximo possível do
chão. Segure a outra mão na altura
do ombro, fechando também o
cotovelo.





B

Complete a saída ficando na postu—

5

RAZI

ra de guarda.

LIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Fique de joelhos, puxando o

4

punho para baixo, de modo a

evitar qualquer tentativa de

1 0 1

estrangulamento.

Faça uma ponte em que só

3 fiquem apoiados no chão seus

dois pés com as pernas bem

flexionadas e seu ombro do lado

para o qual você está girando. A

mão que está no ombro ajuda a

puxar o adversário para baixo,

fazendo-o perder ainda mais o

equilíbrio.





SAÍDA DE COTOVELOS

-JÍTSU

L DA

Com o adversário

1

SSOE

montado, comece a

colocar seu corpo de

UNA

lado, esticando a perna

M

—

e escorando a coxa

com a mão oposta.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Empurre com as duas

2 mãos a perna do adversário e tire a perna esticada por baixo,
fugindo

o quadril para o lado

1 0 2

oposto.

Prenda a perna como mostra o detalhe

3

e fuja o quadril para o outro lado.





BRAZILIA

Tire a perna no espaço

criado e tranque a

U-JI

guarda, completando

TSU

a reposição.

– MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Apóie o pé no chão e

5

fuja mais uma vez o

quadril para o lado da

perna que ainda está

1 0 3

presa, puxando o braço

e esticando o corpo.

Escore o joelho do

4 outro lado e recolha

sua perna, desta vez

encolhida e com o
joelho alto.





REPOSIÇÃO DE GUARDA

-JÍTSU

L DA

O adversário domina o

E

100 quilos com a mão

L PA

pela frente do rosto e a

UNA

outra por baixo do

M

—

cotovelo, conseguindo

um bom domínio.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Faça uma ponte colo—

2 cando o braço esticado pela frente do rosto

1 0 4

dele para que, com

seu ombro, você

desloque sua cabeça.

Na seqüência, fuja o

3

quadril e escore o

quadril com o braço

esticado, criando

assim um grande

espaço.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTS

Complete o movi—

U

5

mento, esticando seu
corpo, puxando o
braço dele e trancando a guarda.

1 0 5

Venha com a perna

4 por baixo do corpo de

seu oponente, voltando o quadril para o
outro lado.





SAÍDA DAS COSTAS

-JÍTSU

L DA

O adversário está com os dois gan—

1

SSOE

chos nas suas costas e a primeira

L PA

providência é proteger o pescoço,

UNA

colocando o bíceps colado na orel—

M

—

ha para não permitir que ele ponha

a mão por cima do ombro em sua

-JITSU

gola ou mesmo enrole o braço para

JIUN

tentar um mata-leão.

ILIAZARB

1 0 6

Faça uma ponte levantando o

2

quadril e colocando a cabeça no

chão, do mesmo lado do braço que

o defendia.





BRA

Complete a saída colo—

I

cando-o na guarda.

AN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Escore com a mão o

4

outro joelho para não

ceder a montada e

encolha seu joelho no

peito de seu adver—

1 0 7

sário. Continue fugindo o quadril.

Ainda com o quadril alto, ajude

3 com a mão a tirar o gancho do

mesmo lado da cabeça e fuja o

quadril para o mesmo lado.





BARRIGADA COM A CABEÇA PRESA

-JÍTSU

O oponente monta e

1

SSOE

abraça sua cabeça pela

L PA

frente do rosto.

UNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 0 8

Segure o cotovelo

2

com uma das mãos,

puxando-o para baixo,

e escore com a outra

mão o quadril, mantendo o cotovelo

apoiado no chão.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL

Gire de joelhos e caia na guarda

SS

dele, completando a saída.

OAL DO JIU-JÍTSU

1 0 9

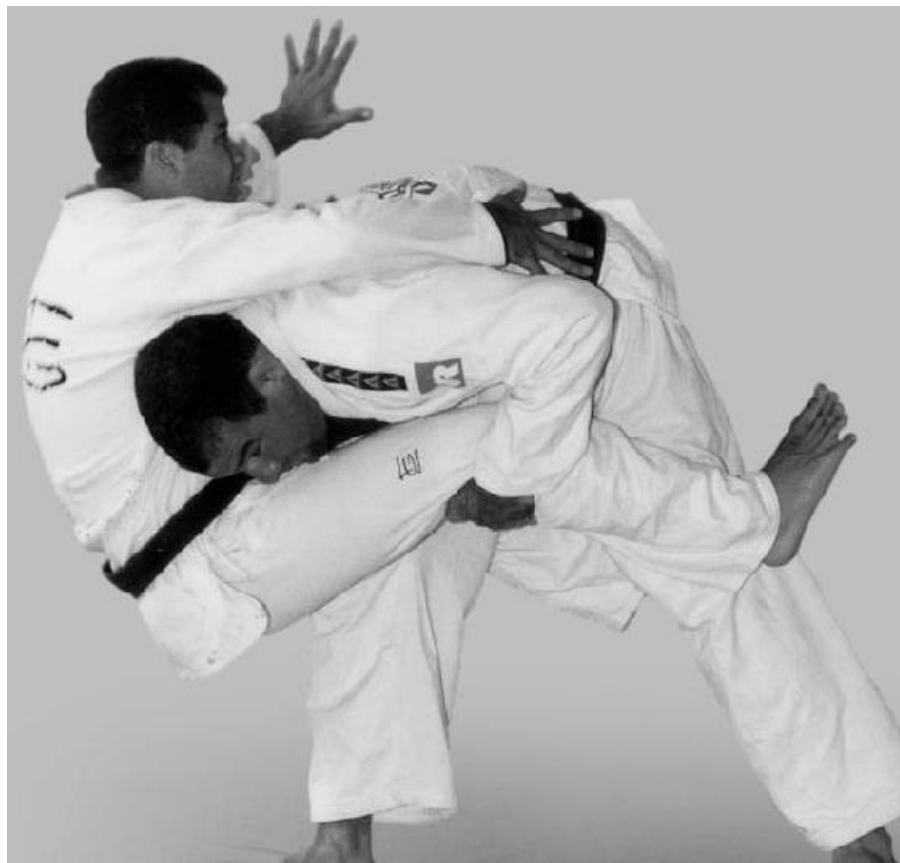
Inicie a barrigada fazen—

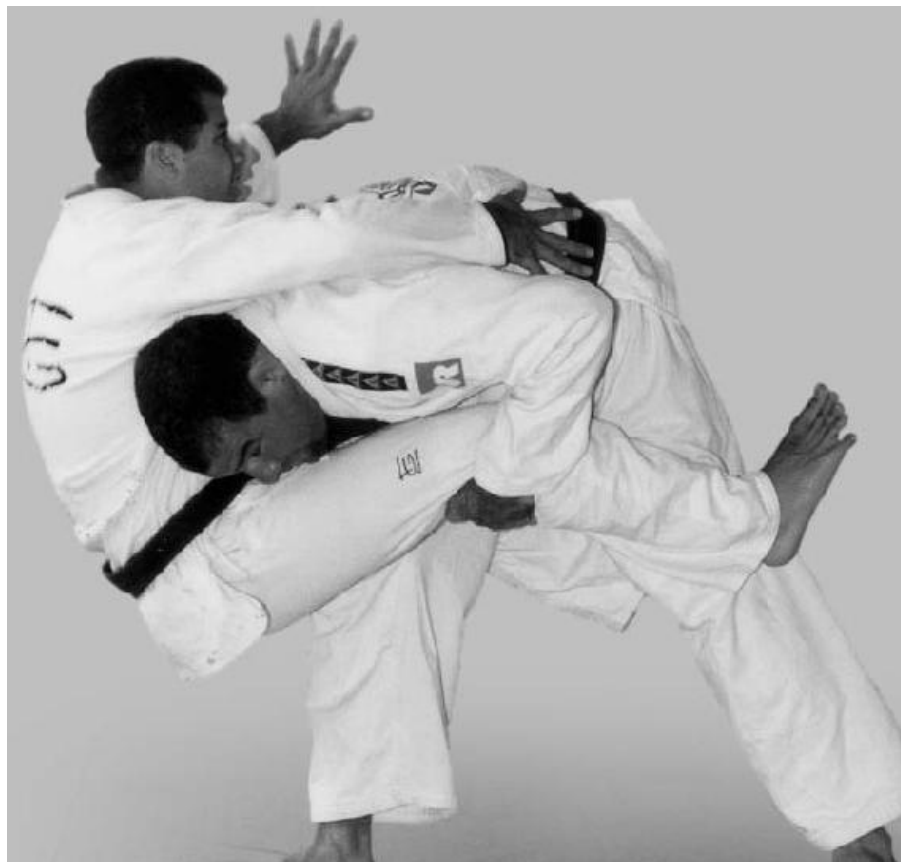
3 do uma ponte para o

lado do cotovelo dominado e empurrando a

outra mão do quadril

para cima.





QUEDAS

Aparte em pé, embora não seja decisiva no jiu-jítsu

como no judô, pois vale apenas dois pontos, é muito

importante do ponto de vista da defesa pessoal e no jiu-jítsu, desportivo se torna a cada dia um diferencial, pois lhe permite, na grande maioria das vezes, começar a luta por cima, o que pode se considerar uma vantagem. As quedas têm um princípio de alavanca muito bem definido, importante para que o aluno compreenda o que é uma força de alavanca. Esse princípio dá uma noção de equilíbrio muito grande, proporcionando uma boa base, essencial para qualquer lutador. Muitos menosprezam o treino em pé dentro da modalidade, mas lhe asseguro que o jiu-jítsu deve ser treinado como qualquer outro fundamento.





O SOTO GARI

-JÍTSU

L DA

Em pé de frente um para o outro,

1

SSOE

segure, no caso de ser destro, a

L PA

mão direita na gola e a mão

UNA

esquerda no braço; se for canhoto,

M

—

inverta.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 1 2

Dê o passo esquerdo à frente, colo—

2 cando o pé ao lado do pé do adversário, mantendo a perna que deu o

passo semiflexionada, transferindo

assim todo o peso do adversário

para a perna direita.

Com a ponta do pé voltada

3

para baixo, chute a perna direita para frente, passando por

entre sua outra perna e a do

oponente. Transfira todo o seu

peso para a frente.





Finalize a queda segurando o

U-J

6

IT

braço do oponente e mantendo

SU –

seu corpo ereto.

MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

1 1 3

Ao mesmo tempo, empurre a mão

5

da gola para baixo, projetando o

adversário ao chão.

Volte com a perna varrendo a perna

4 de apoio do oponente, lembrando de

manter o pé sempre fora do chão.



O GOSHI

-JÍTSU

L DA

Partindo da posição básica vista na

1

SSOE

série anterior, dê um passo ao lado,

L PA

ao mesmo tempo em que abraça as

UNA

costas por baixo do braço do adver—

M

—

sário, colando a cabeça no peito
dele e puxando o braço para você.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 1 4

A perna que estava atrás volta para a

2

frente, ficando com os pés paralelos

e sempre colocados dentro da largura dos pés do adversário,
flexionando

bem as pernas para que seu quadril

fique mais baixo que o dele e você

consiga desequilibrá-lo melhor.





BRA

Segure o braço do oponente e

I

mantenha o corpo ereto.

AN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Gire o tronco e complete a projeção.

1 1 5

4

Baixe a cabeça e estique as pernas,

3 passando o quadril ligeiramente

para fora, elevando-o e tirando o

adversário do chão.





KOSHI GURUMA

-JÍTSU

L DA

Partindo da posição básica, abrace

1

SSOE

o pescoço do adversário, ao

L PA

mesmo tempo em que dá um

UNA

passo na diagonal com a perna do

M

—

mesmo lado do braço.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 1 6

Recue a outra perna e encaixe o

2

quadril, flexionando as duas pernas,
ficando de costas para o oponente e
com os dois pés entre a largura dos
pés dele.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL P

Complete segurando firme o

O

braço do adversário e mantendo

AL D

o corpo ereto.

O JIU-JÍTSU

1 1 7

Eleve o quadril esticando as pernas

3 e girando o tronco para conseguir a
projeção.





IPPON SEOI NAGUE

-JÍTSU

L DA

Partindo da posição básica, dê um

1

SSOE

passo na diagonal, colocando o

L PA

braço do mesmo lado por baixo do

UNA

braço do oponente. Não segure em

M

nada: apenas prenda o braço dele

—

pela pressão do seu bíceps.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 1 8

Recue a outra perna e encaixe o quadril,

2

colocando seu peso para a frente e
tirando o peso dos calcanhares.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL P

Finalize o movimento com o

O

corpo ereto e segurando o braço

AL D

do oponente.

O JIU-JÍTSU

1 1 9

Estique a perna, levantando o

3 quadril e girando o tronco para conseguir a projeção.





MOROTE GARI

-JÍTSU

Comece o movimento sem segurar

E

no quimono, dando um passo com

L PAU

a perna à frente.

NA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Aproxime o outro pé do pé que esta—

2 va à frente, diminuindo a distância.

1 2 0

Adiante novamente o pé da frente,

3

coloque a cabeça para o lado de fora

e colada no quadril e segure as mãos

atrás da articulação dos joelhos.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO

Continue segurando as pernas,

IU

mas mantenha o equilíbrio no final

-JÍT

do movimento.

SU

1 2 1

Projete os ombros para a frente e

4 puxe as pernas para você, tirando o
oponente do chão.

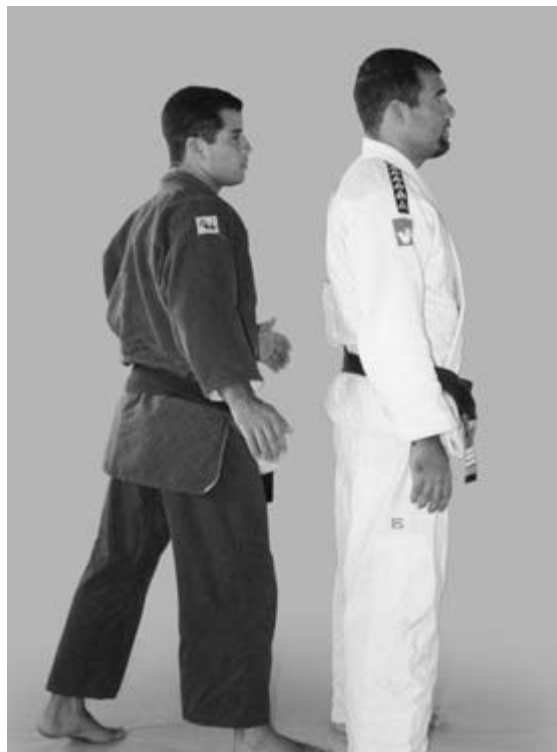
P A R T E I I

I N T E R M E D I Á R I O



DEFESA PESSOAL

Talvez o mais importante segmento do jiu-jítsu, a base de tudo, porém por muitos desprezada, a defesa pessoal ocorre exatamente quando o aluno aprende a se defender e inicia o processo para ser um lutador completo em condições de lutar contra qualquer lutador de qualquer modalidade. Não pense que ser apenas bom de guarda o livrará de uma situação real de luta: a defesa pessoal deve ser aprendida e treinada tanto ou mais que a parte esportiva, pois é ela que lhe dará a confiança e a postura de um grande lutador.





GRAVATA PUXANDO POR TRÁS

-JÍTSU

ODLA

O agressor se aproxima por trás e

E

prepara o ataque.

PLAUNAM

-

-JITSU

ILIAZARB

1 2 4

Após segurar na gravata por trás, o

2

agressor com a perna entre suas pernas faz uma alavanca para entortar

seu corpo para trás. Primeiramente

segure o braço dele com uma mão

no punho e a outra na altura do

cotovelo mantendo seus cotovelos
junto a seu corpo para aliviar a
pressão do estrangulamento.





B

Com os dois pés fixos puxe-o

5

RAZI

para baixo fazendo a queda e

LIAN

dominando o braço no final do

JIU

movimento.

-JITSU

-

JIU-JÍTSU

Aproveite que o peso do adversário está

4

para trás e faça um giro de 180 graus para

1 2 5

o lado do braço do ataque; mantenha o pé

de apoio atrás da perna do agressor e flexione o corpo para
desequilibrá-lo.

Dê um passo atrás com a perna do

3 mesmo lado do braço do ataque.





ABRAÇO POR CIMA DOS BRAÇOS PELA FRENTE

-JÍTSU

ODLA

O agressor o abraça por cima dos

SSOE

1 braços pela frente; o objetivo neste

PLA

caso geralmente é derrubá-lo para

UNAM

trás ou levanta-lo do chão.

-

-JITSU

ILIAZARB

Imediatamente coloque as mãos
no quadril do agressor e coloque
seu corpo em base com seu

1 2 6

quadril para trás; isso fará com
que se crie uma alavanca que
2 impossibilitará o ataque.

Dê um passo para o lado contrário de sua

3

cabeça, abraçando as costas do adversário,
e mantenha a outra mão no quadril para
continuar com a distância correta.





BRAZILIA

Complete a queda dominando

I

o braço.

U-JITSU

—

JIU-JÍTSU

Efetue a queda de quadril.

1 2 7

5

Corte a frente do agressor entrando

4 em queda de quadril, e passe a

mão do quadril para o braço.





ABRAÇO POR CIMA DOS BRAÇOS POR TRÁS

-JÍTSU

ODLA

O agressor o abraça por trás imobi—

1

SSOE

lizando seus braços.

PLAUNAM

-

-JITSU

ILIAZARB

1 2 8

Primeiramente se preocupe em

2

livrar o movimento de seus braços
flexionando um pouco as pernas e
caindo em base.





BRA

Quando largar as pernas

I

durante o movimento, aproveite

J

o tempo da queda para segurar

IU-J

o braço de seu adversário e

ITSU

girar seu corpo para o lado

—

M

contrário do movimento, o que

ANU

o colocará em uma posição de

ALP

domínio criando assim a possi—

ESSO

bilidade de uma chave de braço

ALD

ou outro ataque qualquer.

O

JIU-JÍTSU

Levante o adversário do chão; para isso você

4

deve manter seu olhar no seu pé de apoio do

lado contrário em que levantou seu oponente

para que você não se desequilibre. Atente

também para que você não segure seu adver—

1 2 9

sário até o final do movimento; largue-o

assim que sentir dificuldade de manter seu

olhar fixo sobre o pé de apoio.

Dê um passo para trás de seu

3 adversário e segure os dois joelhos

com as mãos por fora das pernas.





DEFESA DE GRAVATA TÉCNICA

-JÍTSU

ODLA

Uma situação bastante comum é o ataque

1

SSO

desta gravata que, ao contrário das outras,

EPLA

é chamada de técnica pois realmente tem

UNA

eficiência como estrangulamento.

M

-

-JITSU

ILIAZARB

1 3 0

Primeiramente segure o punho da 2ª mão que envolve seu pescoço e com a outra mão abrace por cima do ombro aliviando assim a pressão do estrangulamento.

Ande para o lado oposto da cabeça,

3

ou seja, o mesmo lado da mão que abraça o ombro.





BRAZILIA

Complete a queda e coloque

o joelho na barriga para

-JIT

dominá-lo.

SU

-

JIU-JÍTSU

Use o quadril para levantar o oponente

5

e deslize o braço por dentro das pernas para sustentar seu peso no alto.

1 3 1

Agora tire a mão do punho e a coloque 4 entre as pernas do adversário; repare que a mão é colocada apenas apoiada com as costas da mão na perna para conduzir o movimento pois não se deve tentar fazer força com esta mão.





DEFESA DE TAPA NO ROSTO

-JÍTSU

ODLA

Em distância segura, o adver—

1

SSOE

sário prepara o ataque; apenas

PLA

mantenha a base e a atenção.

UNAM

-

-JITSU

ILIAZARB

Quando o adversário tentar o tapa, adi—

2 ante o passo do mesmo lado do ataque

e bloqueie com o antebraço o bíceps

1 3 2

dele; coloque sua mão em forma de

gancho para que ela segure o tríceps do

agressor impedindo que ele crie distância novamente para tentar outro golpe.

Dê um passo para o lado oposto do

3

ataque abraçando as costas do oponente e protegendo a cabeça junto ao

peito, encurtando a distância e saindo

do perigo de qualquer ataque.



BRAZILIAN

JIU-JITSU

—

JIU

Complete a queda e domine o

-J

5

ÍT

100 quilos.

SU

1 3 3

Estique a perna por trás do corpo

4 de seu oponente fazendo um

calço em suas pernas e puxando-o para trás com a mão da cintura

e com a ajuda do peso da cabeça

para frente.





PASSAGEM DE GUARDA

Este capítulo destinado às passagens de guarda

é um pouco complexo, pois, como em tudo no

jiu-jítsu, você depende das reações do adversário

para encaixar a melhor técnica naquele determinado momento. Não há, portanto, uma passagem

melhor do que a outra; existe, sim, a melhor hora

de ser aplicada, porém, mesmo escolhendo a melhor hora, deve-se contar com a defesa do adversário. É aí que entram as combinações que são,

na verdade, o grande segredo do bom passador

de guarda. Saber usar as variações é fator fundamental para se obter êxito na passagem; portanto

é preciso que se treine cada técnica isoladamente

e, depois de bem aprendida, se comece a treinar

as variações de uma para outra, o que lhe abrirá

um leque enorme de possibilidades, trabalhando

assim sua capacidade de criar novas situações

que sejam indefensáveis. Outro fator imprescindí-

vel é o ritmo: uma vez que se consegue uma boa

posição de passagem, deve-se manter o adversário sempre em desconforto, para que ele não

tenha nenhuma possibilidade de ataque ou

mesmo de raspagem. Isso também vai depender

de suas variações, pois, se para onde ele tentar

uma defesa você já estiver esperando com outro

ataque, com certeza você conseguirá seu objetivo.





POSTURA COM A MÃO NAS AXILAS

-JÍTSU

L DA

Existem várias maneiras de se abrir

E

a guarda, e esta em especial é uma

L PA

das que mais inibe os ataques do

UNA

adversário. Deve-se colocar uma

M

—

mão em cada gola e ajustar bem as

golas embaixo das axilas mantendo

-JITSU

o tronco do adversário fixo no chão;

JIUN

mantenha também as palmas de

ILIAZA

suas mãos voltadas para baixo.

RB

Fique em pé para criar um espaço entre seu

2

1 3 6

quadril e o dele; para isso dê um pequeno passo para trás. Após conseguido este espaço agache com um dos joelhos entre as pernas do oponente, a outra perna em pé para trás, e comece a levantar novamente para forçar o adversário a abrir as pernas.

Com a guarda já aberta leve sua mão do

3

lado da perna que está atrás e segure a barra da calça; flexione um pouco o outro braço ficando com seu cotovelo na altura do quadril de seu oponente.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUA

Tire a mão da perna e

PE

domine o pescoço pas—

SSOA

sando a guarda.

L DO JIU-JÍTSU

Cole o joelho no quadril ao mesmo

1 3 7

5

tempo que coloca seu peso sobre seu

oponente. Neste momento a mão

permanece segurando a perna.

Dê um passo para o lado ao mesmo

4 tempo que pressiona a perna dominada para o chão. Mantenha as pernas

esticadas para o quadril ficar alto e

baixe a cabeça na direção da barriga

do adversário; atente para a pressão

que deve exercer o cotovelo no

quadril do mesmo.



PASSAGEM POR FORA COM UMA MÃO NA PERNA

ODAÇNAV AO

AO

Depois da guarda aberta – e não

SICÁ

1 importa como você a abriu – o

D

mais importante é que você não
permita que seu adversário se

-JÍTSU

arrume. Para isso encolha os

cotovelos evitando que ele

L DAU

coloque o pé em seu quadril ou

NAM

em seu bíceps.

1 3 8

Com uma das mãos

2 segure a perna na

parte interna e abaixo
do joelho.





MANUAL DO J

Solte a perna e abrace o

IU—

5

J

pescoço passando a guarda.

ÍTSU DO BÁSICO AO AVANÇADO

Este próximo movimento deve ser simultâneo. Você deve ao mesmo tempo baixar a perna dando seu passo por cima da mesma e do

1 3 9

outro lado entrar a mão pelo

meio das pernas segurando a
faixa do adversário para travar o
movimento de seu quadril; seu

ombro deve estar pesando sobre
o diafragma (boca do estômago)
e seu rosto virado para fora para
3 que seu domínio seja melhor.

Cole seu joelho no quadril do

4

adversário ajustando bem o
quadril dele com a outra mão e
permanecendo com a mão na
perna para que ele não possa
repor a guarda.





O

PASSAGEM COM UMA MÃO NA PERNA E OUTRA POR DENTRO

DAÇNAV AO

AO

Partindo da mesma posição anteri—

SIC

1

Á

or, o adversário neste caso defende

D

sua guarda voltando a perna por

cima do ombro impossibilitando a

-JÍTSU

passagem.

L DAUNAM

Coloque seu joelho por cima

2 da perna que já estava domi—

1 4 0

nada, e ao mesmo tempo

leve a mão que dominava a

faixa para a gola, segurando-a com o dedo polegar voltado para dentro.

Solte a perna e abrace a cabeça

3

mantendo a gola dominada

pela outra mão e a canela prendendo a perna e o peso distribuído entre o joelho e o

cotovelo do mesmo lado.



MANUAL DO JIU-JÍTSU DO BÁSICO AO AVANÇADO

Vire o quadril de frente novamente

5

e domine a passagem de guarda.

Troque o quadril mantendo o Joel—
4 ho prendendo a perna e jogando a
outra perna por trás.





PASSAGEM EMBORCANDO COM A MÃO NO QUADRIL
ODAÇNAV AO

AO

Após abrir a guarda, coloque as duas

SIC

1

Á

mãos ao mesmo tempo por dentro

D

das pernas de seu adversário.

-JÍTSU

L DAUNAM

Detalhe.

1 4 2

Ajoelhe as duas per—

2 nas e puxe o quadril

de seu oponente

para perto de você.

Muitas vezes não se consegue segurar a

3

gola para emborcar o adversário e passar

a guarda; neste caso deve-se segurar a

mão na calça do lado oposto do quadril

tendo todo o antebraço no prolongamen—

to do mesmo (ver detalhe acima).





MANUAL DO JIU-JÍTSU DO BÁS

Passe a guarda dominan—

do os ombros por baixo

AO A

dos braços e colando seu

VANÇ

peito sobre o dele.

Abaixe seu quadril pressionando o

5

umbigo para o chão e continue

1 4 3

segurando a calça para evitar que

ele fuja o quadril.

Estique a perna para trás tirando

4 os dois joelhos do chão colocando

todo o seu peso sobre o quadril do

oponente, pesando bem o cotovelo

para baixo.





PASSAGEM DE MEIA GUARDA COM CANELA NA COXA
ODAÇNAV AO

Domine a meia guarda prestando

SIC

1

Á

atenção na posição da perna que

D

está presa; o pé deve estar bem
perto do quadril do adversário.

-JÍTSU

L DAUNAM

Levante o quadril e coloque
2 o joelho por cima da barriga
1 4 4
do seu adversário fazendo
com que a sua canela fique
apoiada na coxa dele.
Sente no chão novamente e
3
coloque a mão para empurrar
o joelho.





MANUAL DO JIU-JÍTSU DO BÁSICO AO AVANÇADO

Vire de frente e passe a guarda.

5

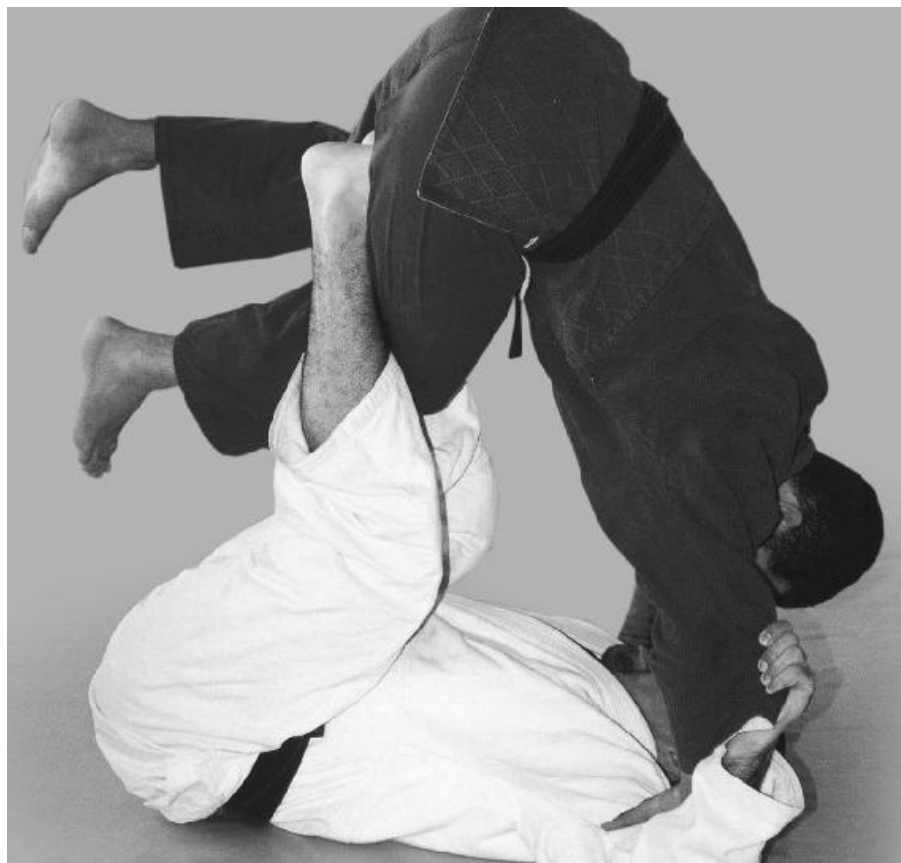
1 4 5

Puxe a perna do meio das per—

4 nas do adversário; a canela na

coxa criará uma alavanca perfeita para que você tire a perna

sem grandes dificuldades.





RASPAGENS

Este capítulo é destinado às raspagens, que sem dúvida são o fundamento que mais evolui no jiu-jítsu de competição nos dias de hoje, e um dos mais complexos para se aprender ou simplesmente se reciclar.

Para que se entenda um pouco melhor o princípio das raspagens, é necessário compreender um princípio de equilíbrio: todo corpo que não está totalmente apoiado no chão automaticamente está desequilibrado. Partindo desse princípio, podemos começar a procurar qual raspagem se encaixa melhor em cada situação e qual alavanca deveremos usar para nos proporcionar um movimento mais preciso. Como em tudo no jiu-jítsu encontraremos em nossa frente um adversário que tentará, a todo custo, fazer exatamente o contrário do que queremos, e para isso teremos as combinações das raspagens. Se, por exemplo, tentarmos uma raspagem em que nosso adversário seja projetado para frente, naturalmente ele tentará colocar seu peso para trás na tentativa de defender-se. É justamente nesta hora que entraremos com a combinação, usando uma raspagem que o jogue para onde o peso dele nos ajuda. Se tivermos um bom repertório de raspagens, sempre que conseguirmos um pequeno desequilíbrio teremos a chance de variar raspagens até que obtenhamos êxito em alguma. Importante que se treine bastante este fundamento, pois muitas vezes o desequilíbrio acarreta não só a possibilidade de uma raspagem, mas também a de uma finalização.





RASPAGEM DE MEIA GUARDA

-JÍTSU

L DA

Por baixo, abrace o braço do

SSOE

1 lado da perna que está presa

segurando no quimono na altura

UNA

das costas para impedir que o

M

-

seu oponente empurre sua
perna para tentar montar. Seu
-JITSU
outro braço deve estar encolhido

JIUN

com o cotovelo escorando o

ILIAZA

quadril, e a perna do lado de

RB

fora é que prende a perna do
adversário.

1 4 8

Em seguida mantenha a

2

mesma posição de domínio e
faça com a perna do meio um
calço pelo lado de fora da
perna de seu adversário.



Gire para cima e domine a

U

4

posição de meia guarda; esta técnica assim como todas as raspagens vale 2 pontos em uma competição.

1 4 9

Em um só movimento coloque 3 o pé no chão de apoio e faça uma ponte esticando o braço de forma que seu bíceps desloque a cabeça de seu adversário fazendo-o desequilibrar-se.





RASPAGEM PÉ NA VIRILHA E GANCHO

-JÍTSU

Comece trabalhando a guarda

E

aberta com o pé na virilha do—

L PA

minando braço e gola do

UNA

mesmo lado. Preste atenção

M

—

que o quadril deve estar voltado

para o outro lado e o outro pé

-JITSU

apoiado no bíceps.

JIUN

ILIAZARB

Troque a pegada da gola

2 para o braço e depois do

braço para o calcanhar,

1 5 0

mantendo os pés firmes na

mesma posição.

Aproveite o momento em que

3

seu adversário tenta tirar o

braço pois ele fatalmente colocará o peso para trás, o que

lhe proporcionará o tempo

certo para descer o pé do

bíceps para atrás do calcanhar,

com o seu peito do pé funcio—

nando como um calço.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Complete a posição conseguindo

5

um domínio por cima; a meia

guarda é o mais comum porém

conseguir uma montada não é

impossível e cair na guarda também é provável.

1 5 1

Simultaneamente empurre o pé

4 da virilha, puxe a mão do calcanhar e levante o gancho na

direção para a qual o pé de seu

adversário aponta, geralmente na

diagonal a frente dele.



RASPAGEM TRIPÉ

-JÍTSU

L DA

Inicie com o mesmo domínio da

1

SSOE

posição anterior.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 5 2

Inverta o quadril para o

2

outro lado para alcançar

com a mão que estava

na gola o calcanhar; a

perna que estava no
bíceps deve ficar estendi—
da no chão entre as pernas do oponente.



Fique de joelhos e domine

ÍT

4

SU

a meia guarda.

1 5 3

Faça o movimento de puxar
3 com as duas mãos e raspe a
perna no chão até que sua
perna encontre a do adversário
e o faça desequilibrar para trás;
a parte da sua perna que deve
tocar o calcanhar dele é logo
acima do tendão de Aquiles, e o
pé da virilha faz o movimento
contrário empurrando o quadril.





RASPAGEM COM GANCHO POR TRÁS E BALÃO

-JÍTSU

L DA

Comece a posição com o mesmo

1

SSOE

domínio das anteriores.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

O adversário colocará a perna
2 no meio de suas pernas para
descalçar o pé da virilha, o

1 5 4

que fará com que você perca
o domínio.

Faça imediatamente um gancho

3

por trás da perna para manter ele
sob seu controle.





BRAZILIA

Dê uma cambalhota e complete a

JI

posição na montada.

U-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Estique as duas pernas fazendo

5

com que ele saia do chão.

1 5 5

Coloque o pé que estava no bíceps na

4 altura da faixa de seu adversário puxando-o para cima de você pelos
dois

braços; seus joelhos devem estar

encolhidos e próximos a seu peito.





RASPAGEM TESOURADA COM GANCHO POR TRÁS

-JÍTSU

L DA

A posição começa igual à anterior

1

SSOE

com o gancho por trás da perna;

L PA

repare que agora estamos vendo a

UNA

posição de um outro ângulo.

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Prepare-se para executar o

2 balão novamente e perceba

o detalhe da posição do pé

1 5 6

na faixa, assim como do

joelho mantido por dentro

do braço do adversário.

Na tentativa de evitar o balão, o

3

adversário se ajoelha, o que cria

um novo desequilíbrio.





BRAZILIAN JIU—

Por fim domine a montada.

JIT

6

SU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Com o domínio dos braços se puxe

5

para cima.

1 5 7

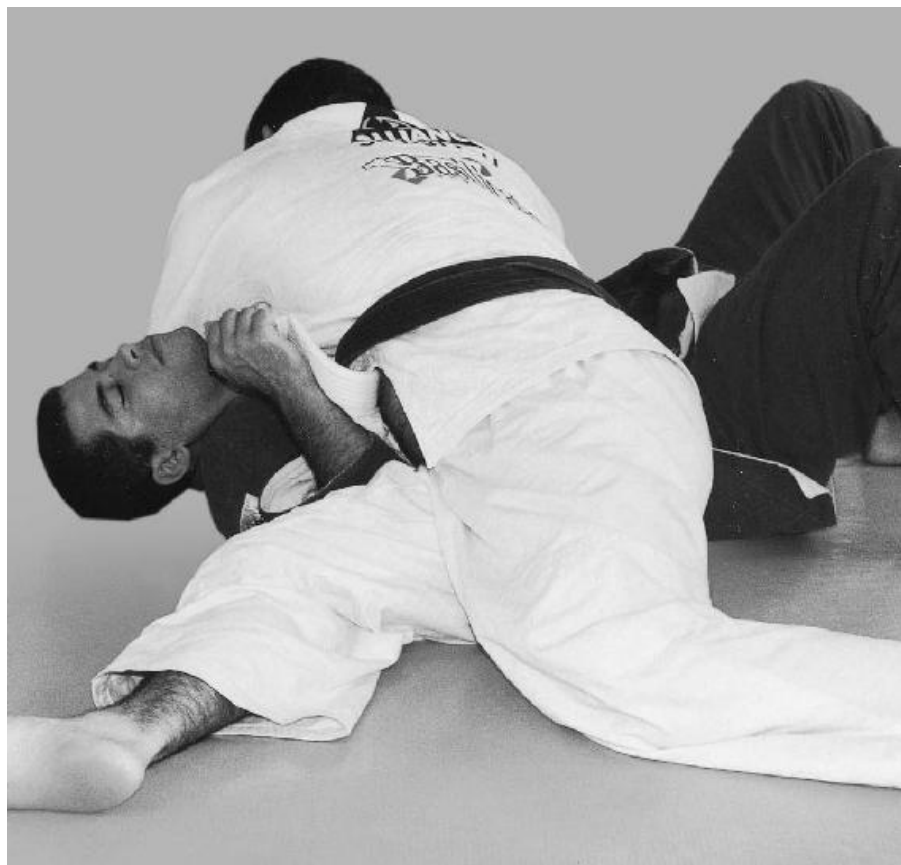
Estique a perna por fora para fazer

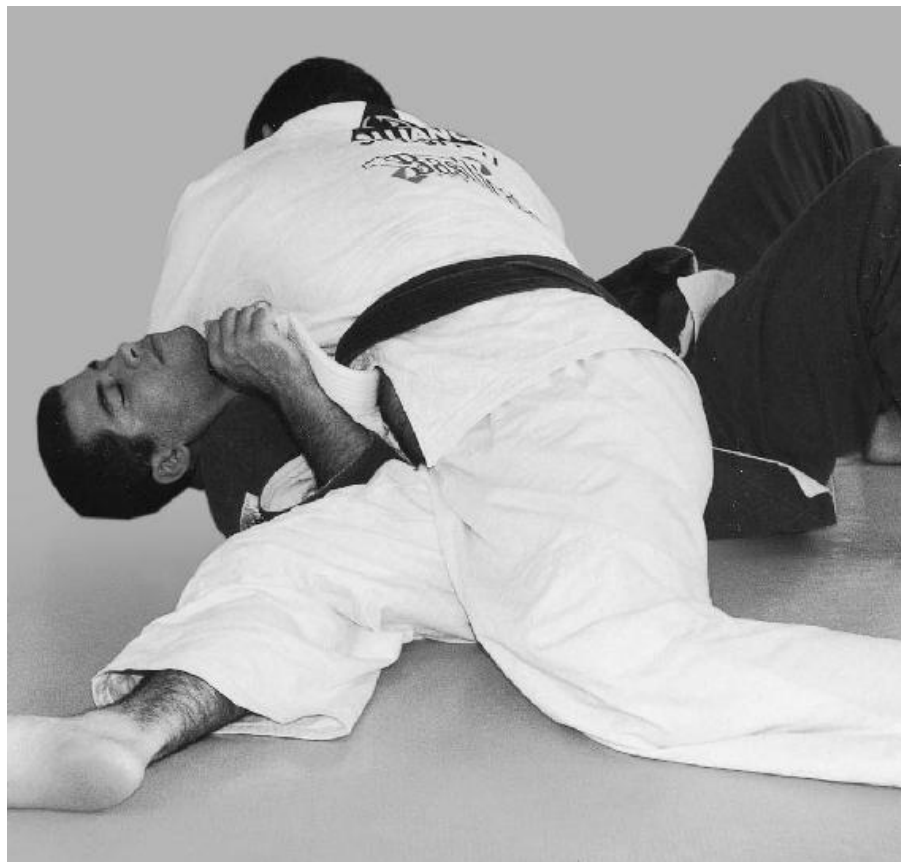
4 um calço no joelho do oponente;

com os braços faça um movimento

como se quisesse cruzar os braços

dele e simultaneamente force seu
joelho para dentro.





ATAQUES LATERAIS

Os ataques na posição de 100 quilos são muito variados. Esta é também uma posição de extremo domínio; no entanto muitas vezes o medo de perder a posição faz com que muitas pessoas não arrisquem o ataque e se limitem a imobilizar o adversário, o que proporciona um jogo sem ofensividade. Acredito no jiu-jítsu para a frente, que busca a finalização de qualquer posição, ainda mais de uma posição tão rica em ataques. É preciso apenas que se

atente para alguns detalhes de colocação de peso; por exemplo, ter o corpo sempre relaxado, pois mantê-lo tenso o torna mais suscetível a uma inversão e, lógico, o faz consumir muito mais energia, de que você certamente precisará na hora do golpe. Os ataques nesta posição quase sempre, em caso de defesa, podem facilmente ser trocados por outro e, com um pouco de visão, você pode criar inúmeras situações de finalização partindo de um golpe, o que cria uma imensa dificuldade para o adversário se defender. Lembre-se: os ataques devem ser justos para que não haja espaço para a fuga, a não ser que este

espaço seja criado propositadamente para que você ganhe um pouco à frente. Siga o raciocínio do xadrez e vá

fechando as opções de defesa até que chegue a hora do xeque-mate.





KIMURA

-JÍTSU

L DA

Começaremos o ataque domi—

E

nando o 100 quilos com o braço

L PA

envolvendo o ombro e a outra

UNA

mão ao lado do quadril para evi—

M

—

tar a reposição de guarda.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Coloque o joelho sobre a
2 barriga do adversário para
forçá-lo a empurrá-lo.

1 6 0

Com a mão do mesmo lado do

3

joelho segure o punho do adversário e empurre-o para o chão,
e ao mesmo tempo coloque seu
outro braço por baixo do braço
do adversário e segure seu
próprio punho; repare que a
pegada sempre é feita com os
cinco dedos para cima.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Passe a perna por cima da

5

cabeça do adversário e levante

seu cotovelo do mesmo lado;

com o apoio do outro cotovelo

no chão empurre o punho na

direção de seu pé.

1 6 1

Tire o joelho da barriga voltando

4 para o 100 quilos mas agora

inverta a base, e mantenha o

braço dominado como antes.





ARM-LOCK GIRANDO

-JÍTSU

L DA

Domine o 100 quilos abraçando

SSO

1

E

a cabeça.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Apóie as duas mãos no
2 chão travando o quadril e
a cabeça e coloque o joe—

1 6 2

lho na barriga; certifique-se de que a outra perna
está em pé e esticada.

Quando o adversário tentar

3

empurrar seu joelho, segure o
tríceps dele com a palma da
mão voltada para cima e pese o
cotovelo em cima das costelas.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Gire sentando para trás e finalize

5

no arm-lock.

1 6 3

Dê um passo com a perna que

4 estava em pé para o outro lado

puxando o braço do ataque

para cima.





CHAVE DE BRAÇO INVERTIDA

-JÍTSU

L DA

Com o 100 quilos dominado

1

SSOE

perceba a posição do braço do

L PA

adversário abraçando suas

UNA

costas, e deixando o braço dele

M

—

entre seu braço e sua cabeça.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Envolva o braço segurando

2 em sua própria gola e

coloque a outra mão no

1 6 4

chão do mesmo lado.

Estique o braço da mão que

3

estava apoiada e coloque o
joelho na barriga, levantando o
tronco e colocando sua articulação sobre a dele.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Leve a outra mão para cima de

seu cotovelo e pressione para

baixo para finalizá-lo

1 6 5

Passe a perna por cima da

4 cabeça dele e sente para trás;

não deite, mantenha-se sentado.





ESTRANGULAMENTO COM BRAÇO ENROLADO

-JÍTSU

L DA

Comece o ataque com a imobi—

1

SSOE

lização 69.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Aproveite que seu adver—

2 sário erra e abraça suas

costas para enrolar o

1 6 6

braço dele e segurar na

gola com a palma da mão

voltada para cima.

Volte para o lado trocando a

3

base das pernas e puxando a

gola para cima.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Volte de frente esticando toda a

5

perna e colocando o cotovelo e

o quadril no chão; escorregue

o cotovelo no chão forçando

para cima e finalize no estrangulamento.

1 6 7

Coloque o polegar por cima na

4 outra gola.





ESTRANGULAMENTO GUILHOTINA

-JÍTSU

L DA

Domine o 100 quilos abrindo a

1

SSOE

gola e abraçando o adversário

L PA

pela frente do rosto.

UNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Aproveite a gola aberta e
2 coloque a segunda mão de
faca (palma da mão para
1 6 8
cima) o mais próximo que
puder de sua outra mão.
Veja o detalhe da pegada.

3





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Encoste a parte interna do joelho—

5

lho no rosto do adversário para

impedir que o mesmo escape e

pressiona o estrangulamento,

como se quisesse rasgar o quimono entre suas mãos.

1 6 9

Comece a girar para o 69 colocan—

4 do seus cotovelos bem próximos

um do outro deixando sua cabeça

colada no peito do oponente.





ATAQUES MONTADOS

Chegamos agora à posição suprema do jiu-jítsu, uma

posição de extrema superioridade e de total domínio, mas também de muitos detalhes, pois o desequilíbrio nesta posição é constante e deve-se saber lidar com ele para se tirar proveito da situação. Muitas vezes o desequilíbrio lhe trará benefícios, mas é preciso muito treino específico para que você encontre o seu próprio ponto de equilíbrio e conforto na montada. Estrangulamento é um ótimo ponto de partida para os ataques nesta posição, pois uma das mãos na gola é o suficiente para preocupar seu adversário quanto à possibilidade de que ele seja estrangulado, e é justamente essa preocupação que faz com que ele lhe permita uma melhor colocação. É muito importante não se manter sentado em cima da barriga do adversário, pois este é justamente o maior ponto de alavanca que ele tem para deslocar seu peso e conseguir sair da situação. Logo, deve-se adiantar o joelho e sentar sobre seu próprio calcanhar, ficando assim com a opção do ataque de braço, além do estrangulamento.





ARM-LOCK

-JÍT SU

L DA

Começaremos a posição mon—

SSO

1

tado com os joelhos bem

L PA

avançados, ficando bem abaixo

UNA

das axilas, o que dificulta a

M

—

saída de nosso adversário.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 7 2

Na tentativa de escapar, o

2

oponente empurra as mãos

embaixo das axilas; em

primeiro lugar coloque suas
mãos no chão para recuperar
o equilíbrio e escolha o braço
a ser atacado.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JI

Deite para trás deixando o

U-J

4

Í

pé por baixo da cabeça e

segurando o punho com as
duas mãos para fazer o
arm-lock; o movimento do

joelho deve ser deslizante e
contínuo até você deitar e
finalizar o golpe.

1 7 3

Apos o braço escolhido
3 coloque a perna oposta em
pé, ficando assim com dois
apoios: o pé e a mão, que
deve estar na linha da cabeça
do oponente.





MANGA-LEÃO (EZEQUIEL)

-JÍTSU

L DA

Comece a técnica montado

1

SSOE

abraçando a cabeça do

L PA

adversário; o seu peso deve

UNA

estar para o lado de sua

M

—

cabeça, onde você tem a

mão livre para apoiar caso o

-JITSU

adversário tente escapar com

JIUN

um upa-e-roda.

ILIAZARB

1 7 4

Com a mão que abraçou a

2

cabeça segure por dentro da

manga do outro braço com os

4 dedos para dentro.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU

Estique o braço que foi coloca-

-J

4

ÍT

do a frente do pescoço como se

SU

o mesmo fosse tocar o chão, e

finalize puxando a manga e
fazendo o estrangulamento.

1 7 5

Coloque a mão fechada por
3 cima do pescoço do adversário.

Sua mão deve ficar bem próxima a seu bíceps.





ESTRANGULAMENTO DE GOLA

-JÍTSU

L DA

Partindo da montada, seu oponente

1

SSOE

inicia uma saída de cotovelos virando

L PA

o corpo de lado.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 7 6

Em primeiro lugar levante

2

a perna colocando seu

calcanhar bem próximo da

barriga dele e ao mesmo
tempo adiante o outro joelho na linha da cabeça de
seu oponente; as mãos já
começam a tomar seus
lugares neste momento.





BRAZILIA

Após conseguir colocar a mão

JI

atrás da nuca, sempre por baixo

U-JI

do braço, estique os dois braços

TSU

e faça o estrangulamento.

– MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

A mão que ajudava a dar a gola

4

para a outra agora deve ir atrás

da nuca do adversário para criar

o apoio para o estrangulamento.

1 7 7

A primeira mão funciona como

3 ajudante esticando a gola para

a mão que vem por trás da

cabeça segurar. Pegue bem

firme e fundo na gola.





DESTRAVADA PARA ARM-LOCK

-JÍTSU

L DA

Na posição de estrangulamento

1

pense a possibilidade de criar

L PA

um ataque de braço; para isso

UNA

basta, ao invés de colocar o

M

—

polegar na gola, colocar a mão
no chão.

-JITSU

JIUN

Para então passar a perna sobre o

2

rosto de seu adversário que pode

proporcionar-lhe um arm-lock

direto ou uma defesa como obser—

vamos na foto; neste caso enrole

o braço de seu oponente com seu

braço e segure sua gola apoiando

sua outra mão no chão do lado

da cabeça de seu oponente.





BRAZILIA

Estique o braço deitando para

JJ

trás e finalize no arm-lock.

U-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Se ainda assim não for sufi—

4

ciente, coloque o pé da perna
que estava sobre o abdômen do
adversário no bíceps dele e

1 7 9

empurre para estourar a pegada das mãos facilitando a chave. Comece a pesar seu corpo para 3 a diagonal e para trás usando todo o seu peso contra o braço de seu adversário.



ESTRANGULAMENTO COM POLEGAR

-JÍTSU

L DA

Comece com o domínio da

1

SSOE

montada.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 8 0

Coloque a primeira mão no

2

fundo da gola cruzada, e preste

muita atenção na posição do

punho, pois este vai definir o

sucesso do golpe; mantenha a

palma da mão voltada para

cima, e comece a colocar o

peso para o lado da gola que

você segurou.





BRAZILIA

Após conseguir a segunda

JI

pegada direciono sua cabeça

U-JI

ao chão do mesmo lado da

TSU

segunda mão, abra os joelhos

– M

para melhorar sua base e

puxe o estrangulamento para

L PE

o peito finalizando o golpe.

SSOAL DO JIU-JÍTSU

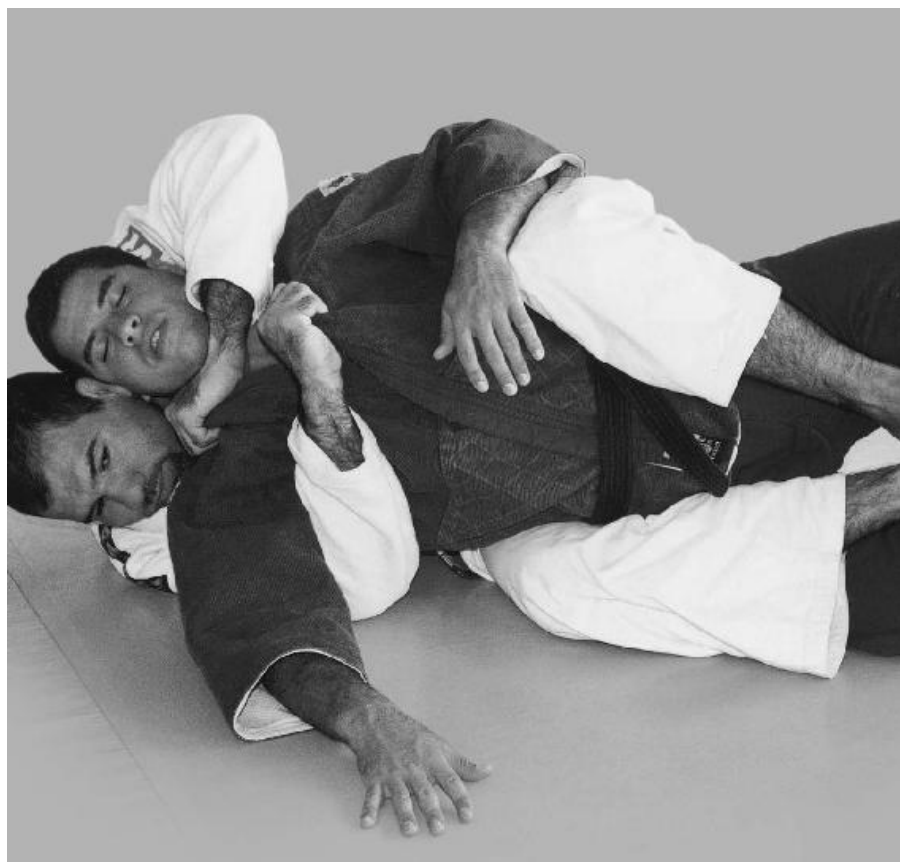
Coloque a segunda mão de

4

polegar mantendo o punho reto
e firme; a palma da mão agora
estará voltada para baixo.

1 8 1

Adiante o joelho na linha do
3 ombro de seu oponente, colocando sua perna ligeiramente
em pé do lado oposto e pese
seu peito sobre o cotovelo do
adversário para criar a opção do
ataque de braço.





ATAQUE NAS COSTAS

Esta posição é de extrema definição. Conduzir bem o

ataque agora é praticamente definir a luta. Para que se ataque bem nas costas, assim como em qualquer outra

posição, é preciso que se conheça a saída para saber qual o objetivo do adversário e poder interceptá-lo. Existem algumas maneiras de se ganhar a luta pelas costas, porém a mão na gola por cima do ombro está presente em quase todas elas e é exatamente esta mão que você deve tentar colocar em primeiro lugar. Depois de feito isso, sua preocupação será a de manter o corpo do adversário na direção oposta a que ele teria de sair. Só lhe restará colocar a outra mão para fazer o segundo apoio no lugar certo, que vai depender do golpe escolhido. O treino para este fundamento também deve ser feito isoladamente: treine apenas o ataque das costas, se seu parceiro escapar;

recomece, se você conseguir finalizá-lo; recomece e assim por diante. Você sentirá uma rápida melhora e ficará muito mais confiante no seu ataque.





PASSAGEM PARA AS COSTAS DA GUARDA

-JÍTSU

L DA

A posição começa na guarda

E

onde o importante é não deixar o

L PA

adversário ficar na postura; para

UNA

isso se prepare segurando o

M

—

punho dele com as duas mãos.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Coloque o pé no chão do

2 mesmo lado do braço dominado e direcione o braço do

1 8 4

adversário para a diagonal fugindo o quadril.

Após fugir o quadril abrace

3

as costas e continue segurando o outro braço para evitar que o adversário tente

voltar para guarda.





BRAZI

A mão que você utilizou

IAN

para segurar a faixa agora

JIU—

vai direto para a gola e a

JITS

outra mão para a outra

U –

gola a fim de conseguir o

MAN

estrangulamento.

UAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Coloque o segundo gancho

5

dominando as costas do

adversário.

1 8 5

Cole a cabeça no ombro do

4 oponente, segure pela faixa e

continue fugindo o quadril.



ATAQUE COM GANCHO POR CIMA DOS BRAÇOS

-JÍTSU

L DA

Partindo da posição de domínio

1

SSO

em 4 apoios domine o punho

L PA

do adversário por baixo da axila.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 8 6

Coloque sua perna por cima do

2

braço do adversário ao mesmo

tempo em que tenta colocar a

mão na gola.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JI

A mão que estava no punho

U-J

4

ÍT

deve ser esticada atrás da nuca

de seu oponente enquanto

você puxa a gola e finaliza.

1 8 7

Puxe seu adversário para o lado,

3 faça o gancho e vá melhorando

sua pegada na gola aproveitando que ele não tem a mão para

defender, pois está presa por

sua perna.





CAMBALHOTA E PEGADA PELAS COSTAS

-JÍTSU

L DA

Partindo da posição de 4 apoios

1

SSOE

domine abraçando o adversário

L PA

na altura da cintura, ajustando

UNA

bem a posição; não deve haver

M

—

espaço entre seus braços e o
corpo dele.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 8 8

Transfira seu peso para

2

frente colocando sua
cabeça do lado da dele e
olhe para fora.





BRAZILIA

Quando o adversário cair à sua

JI

frente, coloque os dois ganchos

U-JI

e domine a posição.

TSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Coloque as costas no chão e

4

puxe o oponente para você.

1 8 9

Dê um impulso com a cabeça apoiada

3 no chão e com as pernas esticadas

para criar um pêndulo que trará o

peso do adversário para frente.





CAMBALHOTA VOLTANDO COM GANCHOS

-JÍTSU

L DA

Partindo da mesma posição de

1

SSO

domínio anterior agora mudar—

L PA

mos o domínio segurando as

UNA

golas cruzadas, atentando para o

M

fato de que a cabeça deve estar do

—

mesmo lado da mão que está com

-JITSU

a pegada mais profunda na gola.

JIUN

ILIAZARB

1 9 0

Dê o impulso e com as pernas esti—

2

cadadas crie um pêndulo para puxar o
peso do adversário para frente.





BRAZILIA

Faça os ganchos e domine

JJ

as costas.

U-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Dê uma cambalhota de volta

4

subindo pelo lado de sua cabeça.

1 9 1

Apóie os pés no chão e mante—

3 nha o quadril alto, ajustando

bem as mãos nas golas para

criar um incômodo no pescoço

do adversário, uma vez que com

a cabeça presa ele começará a

recuar para tentar livrá-la.





CHAVE DE OMBRO

-JÍTSU

L DA

Com domínio em 4 apoios,

1

coloque seu joelho entre o

L PA

cotovelo e o joelho do adversário.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

A perna deve ser esticada

2 por baixo do braço para

depois dobrá-la e ter o

1 9 2

braço laçado.

Solte o punho do outro lado e faça

3

um rolamento olhando para o lado de

fora; neste momento seu adversário

começará a sentir a chave.





BRAZILIA

Comece a girar seu corpo de frente

J

para o dele apertando a chave.

JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Domine a cabeça e com a outra

5

mão segure a perna. Agora ele

não poderá sentar e você tem

total domínio da situação.

1 9 3

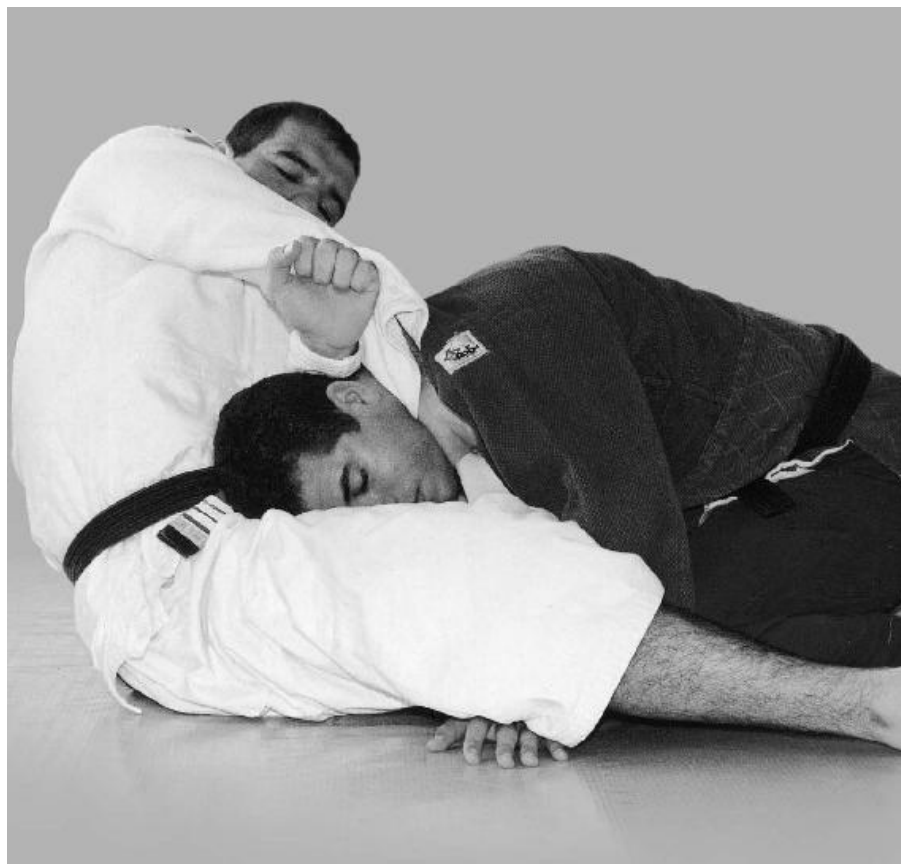
Sentindo a pressão no ombro

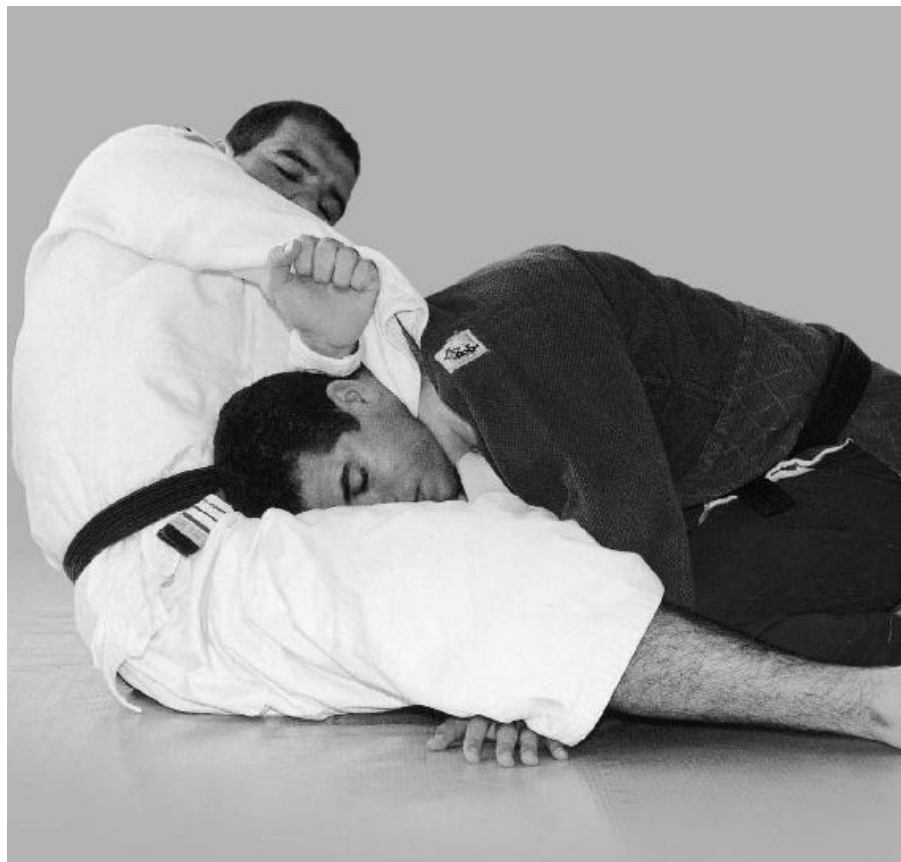
4 ele provavelmente dará uma

cambalhota (do contrário será

finalizado neste ponto).

Acompanhe o movimento e
segure a perna dele com uma
mão para mantê-lo deitado.





ATAQUES NA GUARDA

A guarda no jiu-jítsu é um dos lugares onde se tem

grandes chances de finalização. São inúmeras chaves de braço e estrangulamento dessa posição quando ela está fechada, ou seja, com as pernas entrelaçadas atrás das costas do adversário. É preciso que se mantenha o oponente desarrumado, isto é, fora da postura ideal para se levantar e abrir a perna. Isso proporcionará uma grande opção de golpes, além, é claro, das raspagens já vistas no Capítulo 4. A guarda aberta, por sua vez, é bem mais imprevisível, pois existem muito mais opções e assim ela se torna muito mais traiçoeira e perigosa: triângulos e omoplatas aparecem quando você menos espera, chaves

de braço acontecem na sequência de defesa de raspagens e assim por diante. Existe um ditado assim: “Nunca des-canse no meio da guarda de ninguém; pode ser muito perigoso”. A combinação de ataques com raspagens e

ataques novamente é quase infalível quando bem feita.





ARM-LOCK

-JÍTSU

Iniciando com a guarda fechada

E

segure os dois braços e espere

L PA

que ele comece a se levantar.

M

—

-JITSU

JIUN

Segure o braço que está a frente (apoia—

2

do no peito) e com a mão oposta enrole a perna de seu adversário com o intuito de fugir o quadril e também de manter suas costas no chão.





BRAZI

Passe a perna na frente do rosto e

4

LIAN

pese os pés para o chão fazendo

JIU

uma alavanca com o quadril para

-JITS

frente e finalizando no braço.

U – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

1 9 7

Coloque o pé do lado do braço a

3 ser atacado no quadril de seu

oponente e escale a outra perna

para o alto das costas; pese bem

a perna para que seu quadril se

mantenha alto e não haja espaço

para ele tirar o braço.





ESTRANGULAMENTO COM UMA MÃO NA GOLA

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição quando o

1

SSO

adversário estiver com as duas

L PA

mãos por dentro e ajoelhado

UNA

em sua guarda; segure as man—

M

gas com as duas mãos.

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

1 9 8

Coloque uma das mãos na

2

gola cruzada com os 4 dedos

para dentro mantendo suas

pernas pesando sobre os
braços de seu oponente.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JI

Fuja o quadril para o mesmo

U-J

í

lado de seu braço tombando

TSU

seu corpo para o lado oposto;
puxe a gola esticando seu braço
e com o outro pressione a nuca
de seu oponente para fazer o
estrangulamento.

1 9 9

Sente e coloque sua axila sobre
3 a nuca de seu adversário, fazendo com que a cabeça dele fique
enrolada por seu braço.





ESTRANGULAMENTO COM BRAÇO ENROLADO

-JÍTSU

L DA

Inicie na guarda segurando a gola do

1

SSO

mesmo lado de seu braço.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 0 0

Quando seu adversário tentar

2

fazer postura estique seu braço

por dentro do braço dele ao

mesmo tempo em que puxa a

gola para baixo quebrando-lhe a

postura; ajude com as pernas

para puxá-lo com mais eficiência.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JI

Fuja o quadril para o lado do

U-J

4

ÍT

braço enrolado e coloque a

SU

segunda mão com o polegar

para dentro da gola, e então

pressione o estrangulamento

direcionando seu cotovelo para

o peito de seu adversário para

evitar que ele possa defender

com a outra mão.

2 0 1

Enrole o braço e segure a

3 mesma gola em que estava sua

outra mão; neste caso uma

mão dá a gola para a outra.





OMOPLATA

-JÍTSU

LDA

Usaremos este ataque quando o

1

SSOE

adversário se posiciona na guarda

L PA

com o cotovelo dobrado e para fora

UNA

da linha do quadril.

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 0 2

Neste caso coloque seu pé

2

do lado oposto no chão e

fuja bem o quadril;

empurre o punho dele
para a direção do quadril.





BRAZILIA

Coloque o peso para frente e

JI

para baixo e finalize na chave de

U-JI

omoplata.

TSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Quando estiver sentado coloque

4

a perna para trás para melhorar
sua alavanca, mantendo a mão
abraçando a cintura.

2 0 3

Passe a perna por cima do
3 braço trancando um triângulo e
abraçe a cintura; ao mesmo
tempo pese os pés para a frente
e comece a sentar.





CHAVE DE BRAÇO INVERTIDA

-JÍTSU

L DA

Inicie na guarda fechada e aguarde

1

SSOE

o momento em que seu adversário

L PA

inicia o movimento para levantar.

M

—

-JITSU

JIUN

Aproveitando o desequilíbrio puxe

2

com as pernas para forçar seu
oponente e apoiar a mão no chão.





BRAZILIA

Pressione com sua outra mão

JI

para baixo sobre o seu próprio

U-JI

cotovelo e finalize na chave de

TSU

braço invertida; mantenha sem-

– M

pre seu pé escorando o quadril

ANUA

para evitar que seu adversário

L PE

coloque o peso para cima e

SSOA

defenda a chave.

L DO JIU-JÍTSU

Leve sua mão à sua própria gola

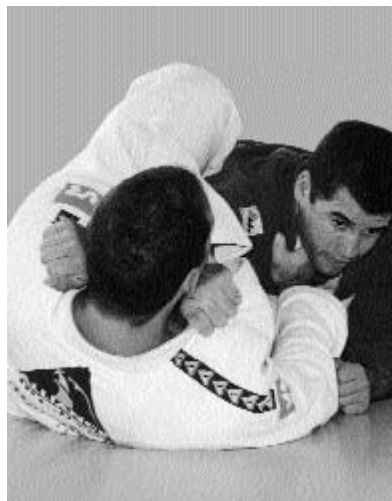
4

e coloque o pé que estava no
chão escorando o quadril de seu
oponente; fuja mais o quadril.

2 0 5

Coloque o pé no chão do

3 mesmo lado do braço a ser atacado e ao mesmo tempo enrole
o braço na altura do cotovelo.





18

SAÍDAS DE BAIXO

Devemos entender o jiu-jítsu como uma luta de defesa

e, partindo deste princípio, entramos agora em um tema muito importante, que é como sair das situações adversas.

Em primeiro lugar, existe uma coisa muito importante, que é a calma. Mas como ter calma com uma pessoa de 120

quilos em cima? A resposta é uma só: é preciso ter técnica para ter calma, pois, se a técnica é perfeita (e sei que é), para que se apavorar? Pensando assim, você já tem uma vantagem, pois vai conseguir raciocinar melhor e descobrir onde está a alavanca que melhor se emprega para aquela situação. Depois disso fica fácil, pois as técnicas, como sempre, vão se encaixando e seu adversário não o consegue manter dominado. Este fundamento é de extrema importância e muitas vezes define a luta: se seu adversário não consegue vencê-lo, fatalmente ele perderá.



DEFESA DO RELÓGIO COLOCANDO NA GUARDA

-JÍTSU

L DA

Começando com o adversário

SSO

1

E

com o domínio na posição de 4

L PA

apoios, preocupe-se em prote—

UNA

ger seu pescoço para evitar o

M

—

ataque do relógio.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 0 8

Em seguida levante a

2

perna do mesmo lado

em que se encontra seu
oponente; a mão do
mesmo lado deve segurar o braço que tenta o
ataque, no intuito de
aliviar uma possível
pressão no estrangulamento.





BRAZILIA

Domine o braço e fuja o quadril

JI

mais uma vez para trancar a

U-JI

guarda, e se prepare para

TSU

começar a atacar.

– MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Comece a deitar e fugir o quadril

para dentro ficando assim de
frente para seu oponente e recu—
perando a guarda.

2 0 9

Sente para trás deslizando o joelho
3 da perna que estava ajoelhada para
o meio das pernas do adversário.





PASSAGEM PARA AS COSTAS QUANDO DOMINADO DE 4
-JÍTSU

L DA

Inicie o movimento de 4 de frente

1

SSOE

para as pernas do seu adversário;

L PA

perceba que ele abraça o corpo

UNA

por baixo dos braços.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 1 0

Enrole um braço a sua escol—

2

ha e coloque a perna em pé

do mesmo lado; deixe o

braço apoiado entre as pernas do adversário.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU

A perna que estava esticada fun-

-J

4

ÍT

ciona como a ponta seca de um

SU

compasso e você gira sobre ela
e domina as costas de seu
adversário passando assim para
uma posição de ataque.

2 1 1

Coloque a cabeça para o lado de
3 fora ao mesmo tempo em que
você chuta sua perna a frente em
um movimento diagonal; sua
cabeça deve pesar sobre as
costas do seu oponente.





VIRADA DE 4

-JÍTSU

L DA

Começando na posição de 100

1

SSOE

quilos, preste muita atenção ao

correto posicionamento dos

UNA

braços; o cotovelo que se encon—

M

tra do lado de seu adversário deve

—

estar sempre em baixo do quadril

-JITSU

do mesmo e a outra mão deve

JIUN

ser colocada por baixo da axila

ILIAZ

sem segurar no quimono, pois

ARB

isso travaria o movimento.

2 1 2

Em primeiro lugar inicie o

2

movimento sempre com

uma ponte para criar o
espaço necessário para você
fugir o quadril para fora.





BRAZILIA

O resultado é o adversário cair

JI

sentado e você por cima já com

U-JI

a guarda praticamente passada.

TSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Ajoelhe-se e segure a perna

4

puxando-a para seu peito; a

cabeça deve permanecer para o

lado de dentro, pois ela é que

2 1 3

vai empurrar o quadril do adversário para fazê-lo sentar. Este

movimento deve ser feito ao mesmo tempo em que se puxa a perna para o peito.

Fuja o quadril mais uma vez e 3 comece a virar de joelhos com a cabeça para dentro e o braço esticado indo buscar a perna de seu oponente.





VIRADA DE 4 PARA FORA

-JÍTSU

L DA

Comece na posição de 100 qui—

1

SSOE

los, porém agora seu adversário

L PA

abraçou sua cabeça pela frente

UNA

do rosto evitando assim a virada

M

—

de 4 para dentro como vimos na
técnica anterior.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 1 4

Faça uma ponte para den—

2

tro a fim de criar espaço

para escapar.





BRAZILIA

Puxe a perna como na técnica

JI

anterior e vá para cima domi—

U-JI

nando o 100 quilos.

TSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Termine o movimento de 4 e

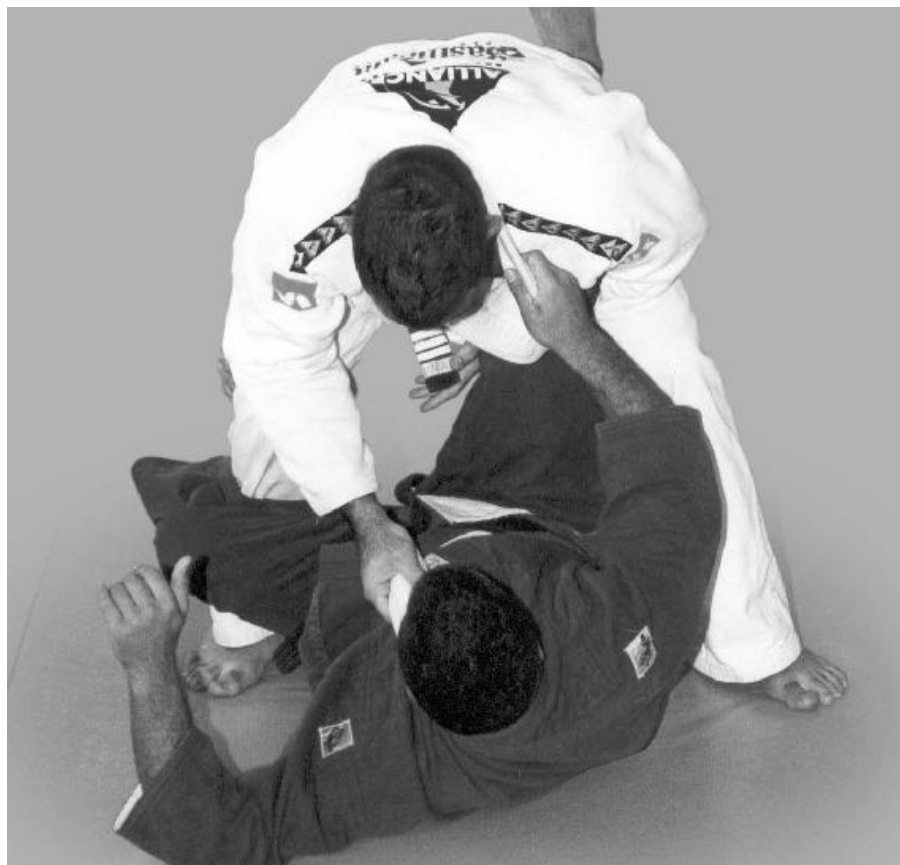
4

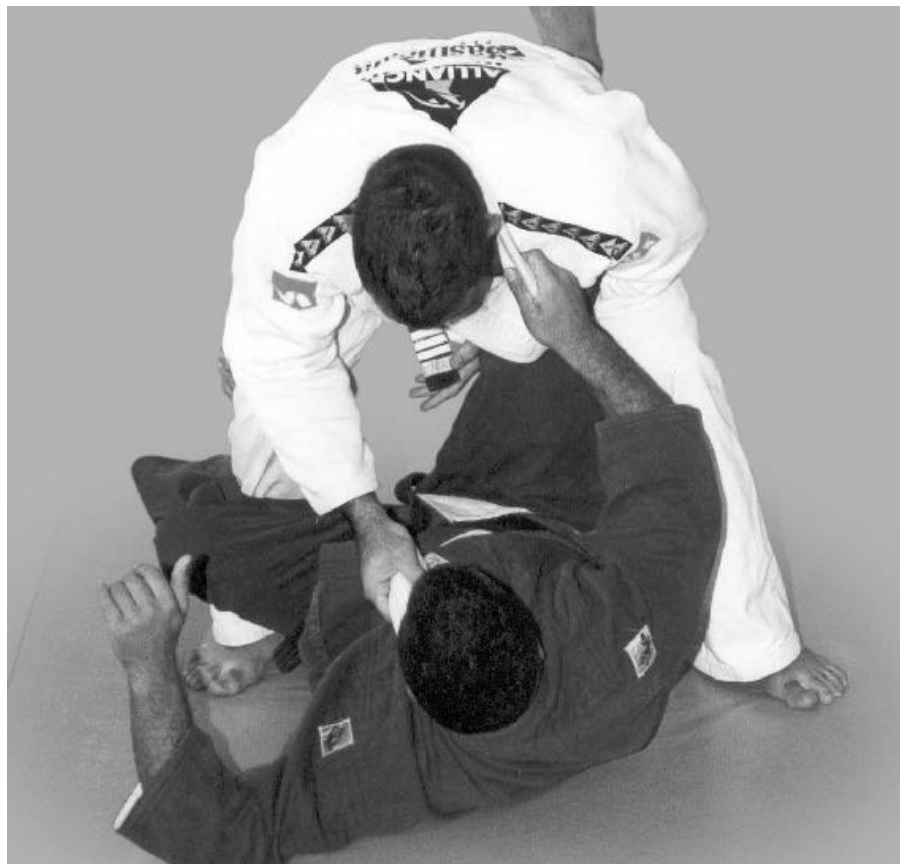
com a mão do mesmo lado do

adversário abrace a perna dele.

2 1 5

Volte rapidamente e vire para
3 fora fazendo uma ponte sobre o
outro ombro.





QUEDAS

A parte em pé, embora não seja decisiva no jiu-jítsu como no judô, pois vale apenas dois pontos,

é muito importante do ponto de vista da defesa

pessoal, e no jiu-jítsu desportivo se torna cada dia

um diferencial, pois lhe permite, na grande maioria das vezes, começar a luta por cima, o que se

pode considerar um vantagem. As quedas têm um

princípio de alavanca muito bem definido, importante para que o aluno compreenda o que é uma

força de alavanca. Esse princípio dá uma noção

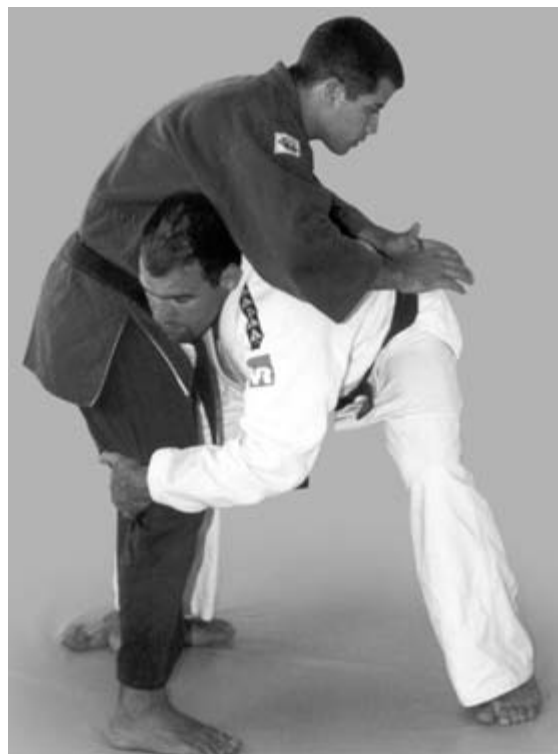
de equilíbrio muito grande, proporcionando uma

boa base, essencial para qualquer lutador. Muitos

menosprezam o treino em pé dentro da modalidade, mas lhe asseguro que o jiu-jítsu deve ser

treinado como qualquer outro fundamento.





BAIANA LATERAL

-JÍTSU

L DA

Antes de agarrar no quimono,

E

prepare-se para atacar as pernas,

L PA

o que é sempre uma boa opção

UNA

de ataque.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 1 8

Dê um passo para o lado de fora e do

2

lado do pé de seu adversário; ao mesmo tempo coloque a cabeça junto ao quadril dele do lado oposto a seu pé.





BRAZI

Derrube seu oponente já caindo

IAN

praticamente do lado dele sem dar—

JIU

lhe a chance de fazer guarda após

-JITS

a queda.

U – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Arraste a outra perna na mesma

4

direção da primeira e coloque seu

corpo ereto; as pernas são puxadas

sempre para o lado de sua cabeça.

2 1 9

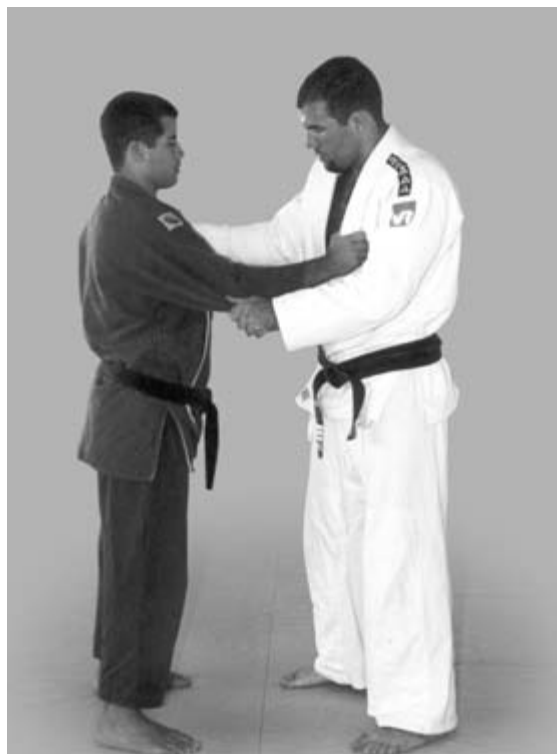
Não tente levantá-lo com as costas

3 para que ele fique mais leve; levante

primeiro a perna do lado de sua

cabeça, colocando todo o peso dele

sobre a perna que ainda está apoiada.



PEGADA NA PERNA E GANCHO

-JÍTSU

L DA

Comece a posição com a pegada

1

SSOE

clássica no quimono.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 2 0

Em seguida inicie o movimento

2

empurrando a mão que está na gola adi—
antando o passo do mesmo lado, o que
fará com que seu adversário dê um passo
atrás para recuperar o equilíbrio deixando
assim a perna da frente perto e leve para
você se abaixar e abraçá-la.





BRAZI

Derrube e se mantenha em pé den—

5

LIAN

tro da guarda.

JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Entre com um gancho por trás da

4

perna que estava apoiada tirando-a

2 2 1

do chão e empurre a gola para

baixo para fazer a queda.

Levante o corpo trazendo a perna que

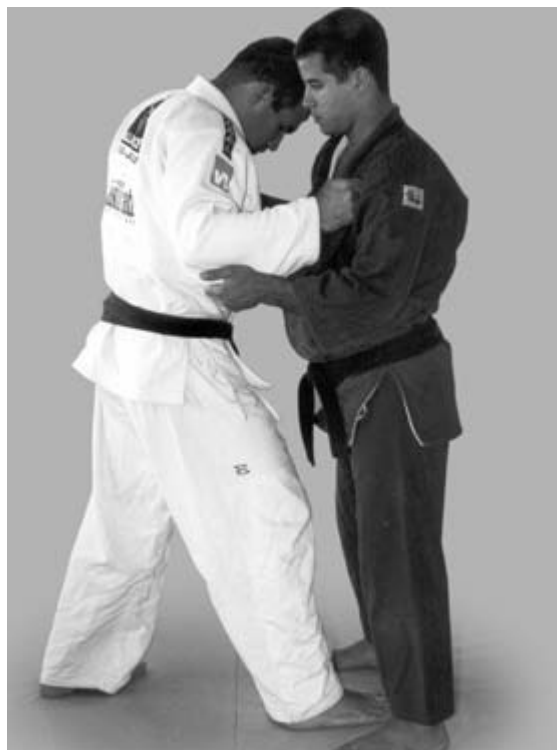
3 abraçou junto com você, tirando o pé

de seu adversário do chão; dê um

passo no meio das pernas dele para

encurtar a distância.





TOMOE NAGUE

-JÍTSU

L DA

L PAUNA

M

—

Complete a queda domi—

6

-JITSU

nando a montada no final.

JIUN

ILIAZARB

Na posição de pegada inicial dê um
1 passo no meio das pernas do adversário

2 2 2

com a perna do mesmo lado da sua mão
que segura a gola.

Coloque o outro pé na altura da

2

faixa e comece a deitar puxando o
braço e a gola.





BRAZILIAN JIU-JIT

Faça um rolamento para trás

SU

5

—

aproveitando o peso do adver—

MA

sário que naturalmente lhe

NUAL

puxa para cima.

PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Levante o adversário no alto

4

com o pé do quadril e com o

outro pé coloque um gancho

2 2 3

atrás do joelho do adversário

para manter o equilíbrio.

Deite e comece a empurrar o pé

3 do quadril ao mesmo tempo em

que puxa o braço e a gola para

colocar o adversário com o

peso mais para frente possível.



OUCHI GARI

-JÍTSU

L DA

Começando na posição de pegada

1

SSO

inicial dê um passo no meio das

L PA

pernas com a perna do mesmo lado

UNA

da gola que você está segurando.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 2 4

Aproxime o outro pé e olhe por

2

cima de sua mão que segura a gola.





BRAZILIA

Derrube e fique em pé para iniciar

Ji

a passagem de guarda.

U-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Projete seu peso para a frente levan—

4

tando sua perna para trás e

2 2 5

empurrando a gola para o chão; olhe

sempre para o lado da gola.

Aproxime bem seu peito do corpo

3 do adversário e faça um gancho

com a perna por dentro com os

dedos do pé raspando o chão, e

puxe a gola para baixo para desequilibrar o adversário para o lado da

perna que está enganchada.



MOROTE SEOI NAGUE

-JÍTSU

L DA

Inicie o movimento com a pegada

1

SSOE

tradicional de golas.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 2 6

Dê um passo na diagonal ao

2

mesmo tempo em que projeta seu
cotovelo da mão que está na gola
para baixo da axila do seu oponente;
para isso puxe bem o braço dele
para você a fim de desequilibrá-lo
para frente.





BRAZILIA

Complete a queda e prepare o

JI

ataque no braço ou mesmo o

U-JI

domínio com o joelho na barriga.

TSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Olhe para o lado oposto da queda

4

e torça seu tronco ao mesmo

2 2 7

tempo em que estica as pernas e

projeta seu adversário para frente

fazendo a queda.

Recue o outro passo para ficar para—

3 lelo ao primeiro e aponte os dois

para frente virando totalmente de costas para seu adversário; flexione também as duas pernas de forma que seu quadril fique abaixo da linha do quadril de seu oponente.

P A R T E I I I

A V A N Ç A D O



DEFESA PESSOAL

Talvez o mais importante segmento do jiu-jítsu, a base de tudo, porém por muitos desprezada, a defesa pessoal ocorre exatamente quando o aluno aprende a se defender e inicia o processo para ser um lutador completo em condições de lutar contra qualquer lutador de qualquer modalidade. Não pense que ser apenas bom de guarda o livrará de uma situação real de luta: a defesa pessoal deve ser aprendida e treinada tanto ou mais que a parte esportiva, pois é ela que lhe dará a confiança e a postura de um grande lutador.





DEFESA DE JAB

-JÍTSU

L DA

Em posição de guarda, certifique—

1

SSOE

se de que sua mão colocada à

L PA

frente (no caso da foto à esquer—

UNA

da) corresponde ao pé que está à

M

—

frente para que você fique equilibrado e pronto para se defender

-JITSU

de qualquer ataque.

JIUN

Quando o adversário lançar o jab, não

2

2 3 0

faça um pêndulo para trás pois isso possibilitará a seqüência de golpes do oponente; ao contrário projete seu corpo para frente desviando o soco com a mão próxima a seu rosto e adi—
antando o passo ao mesmo tempo com a perna da frente.

A seguir adiante também o outro

3

passo por fora do corpo de seu adversário cinturando-o e colando a cabeça na parte de trás de seu ombro (o que previne uma possível cotovelada).





B

Monte nas costas e finalize com um

7

RAZI

mata-leão.

LIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Acompanhe a queda até o final de

6

modo que seu adversário caia de

peito voltado para o chão.

2 3 1

Faça a queda de quadril sem

5

largar as mãos.

Dê um passo com a perna esquerda de

4 modo a deixá-la paralela a sua outra

perna e, atrás de seu adversário, mova o

quadril para trás de seu oponente criando

a alavanca necessária para levantá-lo.





DEFESA DE PISÃO DE FRENTE

-JÍTSU

L DA

Inicie parado de frente para seu adver—

1

SSOE

sário, pois este ataque geralmente é exe—

L PA

cutado na surpresa.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 3 2

Quando o ataque se iniciar, gire seu

2 tronco com o braço esticado e próximo a seu corpo para que o braço desvie o chute.

Com o outro braço abrace a perna por

3

baixo, dando um passo à frente e

abraçando as costas de seu adversário

com o braço que fora utilizado para

desviar o chute.





BRAZI

Mantenha-se em pé ao final do movi—

IAN

mento, pronto para iniciar uma pas—

JIU

sagem de guarda.

-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Projete seu adversário ao solo.

5

2 3 3

Com a perna do lado do braço que está

4 abraçado ao corpo de seu oponente faça

uma varredura por dentro da perna apoiada

no chão.







GRAVATA GIRANDO

-JÍTSU

Uma vez o braço solto,

JIUO

8

finalize no arm-lock.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZ

Uma vez pego em uma gravata, alguns pro—

A

1

RB

cedimentos devem ser tomados. O primeiro deles é olhar para o corpo de seu agressor de modo a neutralizar qualquer tipo de estrangulamento, e o segundo é proteger o rosto de uma eventual tentativa de soco.

2 3 4

2

Feito isso iniciaremos a

defesa dando um passo

à frente e pressionando

nossos joelhos um contra o outro; neste

momento a mão deve

ser colocada na parte

interna do joelho com a
palma da mão voltada
para cima.

Inicie o movimento girando o corpo

3

para sentar no meio das pernas do
agressor; use a mão na cintura para
puxá-lo junto com seu movimento.





BRAZILI

Pressione o osso do punho atrás da

AN

7

J

orelha do seu adversário e pressione

IU-J

seu corpo para cima e para frente,

ITSU

estourando assim a pegada da gravata.

– MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Desta forma você acabará mon—

6

tado com a perna em pé e as

mãos no chão para manter o

domínio e o equilíbrio.

2 3 5

Mantenha a mão no joelho e

5

comece a passar a perna por cima

das pernas de seu adversário no

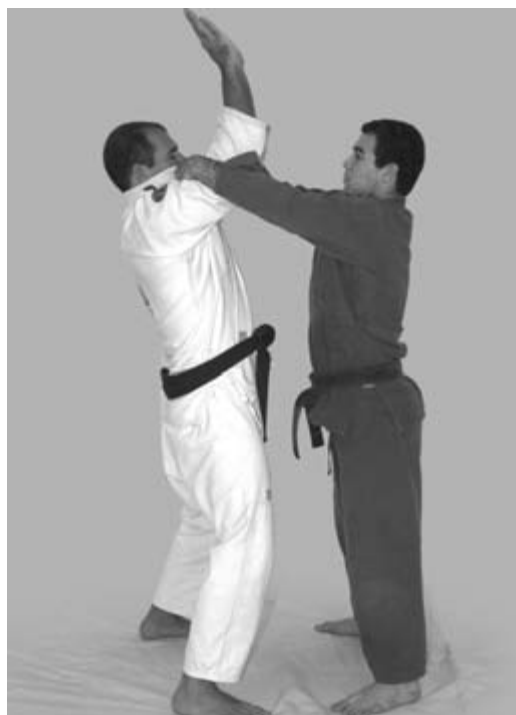
meio do movimento.

Sente no chão e continue o movi—

4 mento no mesmo sentido, de forma

que você role por cima de seu

ombro, no caso o esquerdo.





PEGADA NAS DUAS GOLAS

-JÍTSU

L DA

O agressor segura suas duas golas

1

SSOE

na intenção de sacudi-lo para frente

L PA

e para trás.

M

—

-JITSU

JIUN

Aproveite a hora do empurrão

2 onde os braços ficam esticados;

logo, com mais espaço para

entrar seus braços por dentro e

esticá-los para cima.

Abrace os braços por cima dos braços do

3

agressor e segure sua mão em seu punho

oposto de forma que seu adversário não

possa puxá-los de volta; neste momento

sua cabeça deve ficar encostada no ombro

de seu adversário.





BRAZILIAN JIU-JITSU –

Domine a montada ao

A

final do mesmo soltan—

NUAL

do as mãos para se

PES

equilibrar.

SOAL DO JIU-JÍTSU

Como os braços dele estão presos

5

2 3 7

ele será forçado a rolar e você deve
acompanhar o movimento.

Dê um passo à frente do lado da
4 cabeça e estique a perna oposta à
frente do corpo de seu agressor
puxando-o para frente e girando
seu tronco.





DOUBLÉ NELSON

-JÍTSU

L DA

O adversário o domina no

1

SSOE

doublé Nelson.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

Imediatamente leve suas mãos à testa forçando sua cabeça para trás a fim de evitar que seu queixo fique colado a seu peito, o que dificultaria a defesa.

Junte suas mãos à frente de sua

3

barriga enrolando os braços de seu agressor, de preferência por trás da linha dos cotovelos.





BRAZILIAN JIU-JITSU

Acabe a posição

—

M

dominando o 100 quilos.

ANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Ajoelhe a perna da frente, no meio das

5

2 3 9

pernas de seu agressor, e inicie um

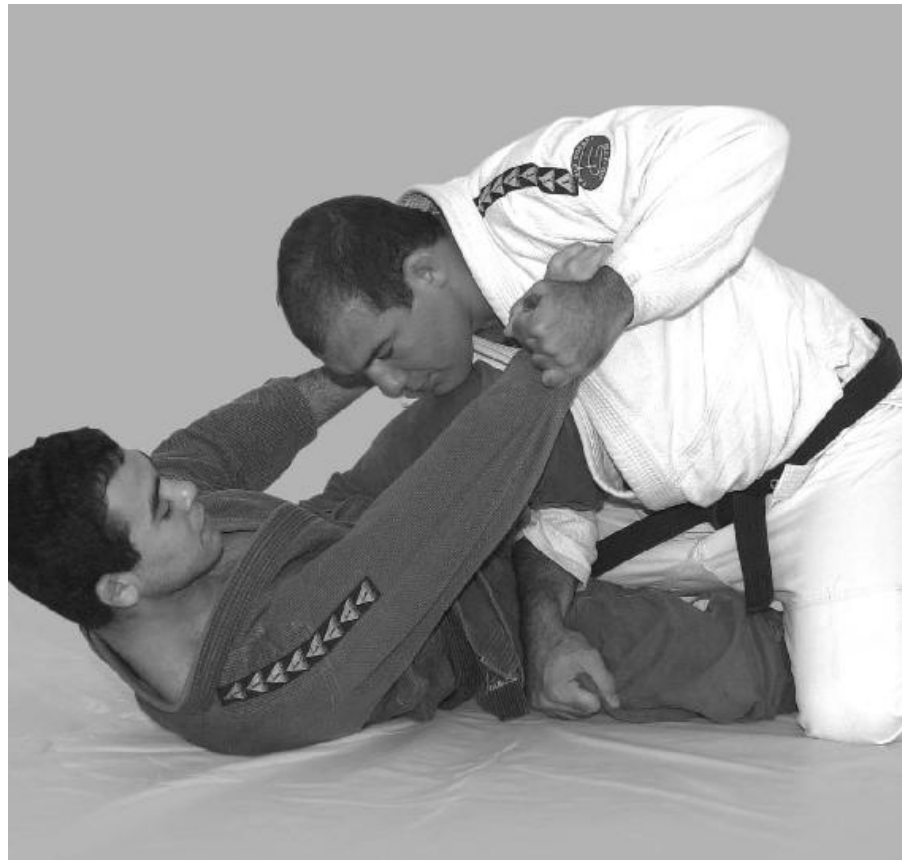
rolamento por dentro das pernas dele.

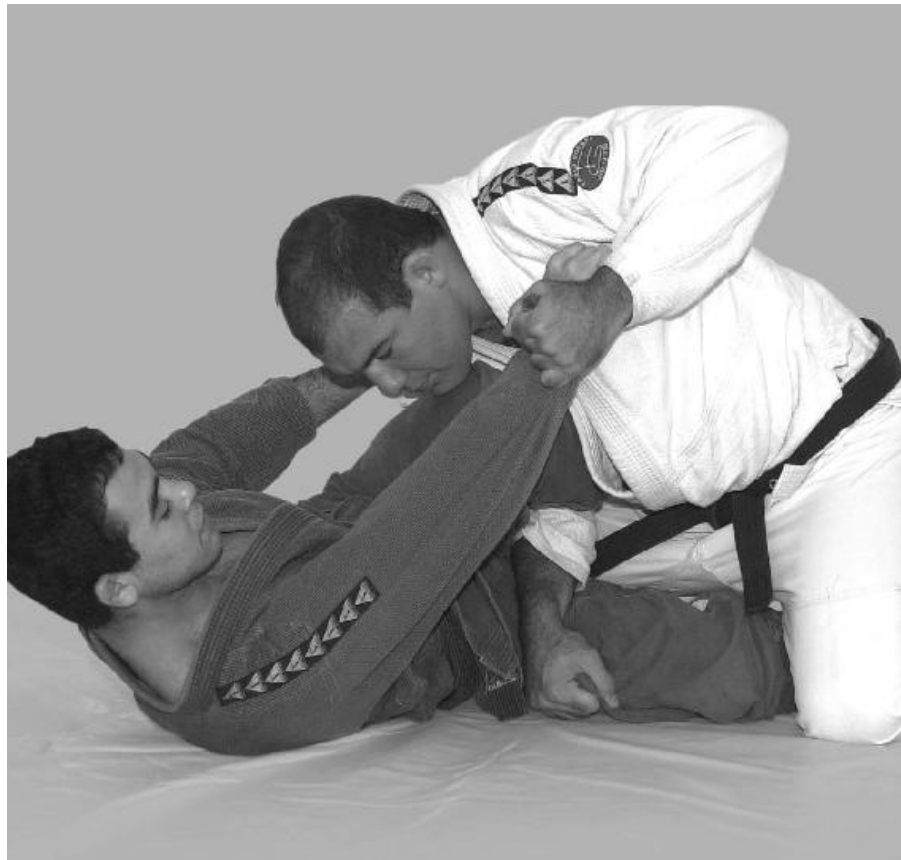
Dê um passo para trás de seu oponente; a

4 perna deve passar por trás da sua perna

que ficou apoiada e pela frente da perna

de seu adversário.





PASSAGEM DE GUARDA

Este capítulo destinado às passagens de guarda é um

pouco complexo, pois, como em tudo no jiu-jítsu, você depende das reações do adversário para encaixar a melhor técnica naquele determinado momento. Não há, portanto, uma passagem melhor do que a outra; existe, sim, a melhor hora de ser aplicada; porém, mesmo escolhendo-se a melhor hora, deve-se contar com a defesa do adversário. É

aí que entram as combinações que são, na verdade, o

grande segredo do bom passador de guarda. Saber usar as variações é fator fundamental para se obter êxito na passagem; portanto é preciso que se treine cada técnica isoladamente e, depois de bem aprendida, se comece a treinar as variações de uma para outra, o que lhe abrirá um leque enorme de possibilidades, trabalhando assim sua capacidade de criar novas situações que sejam indefensáveis.

Outro fator imprescindível é o ritmo: uma vez que se consegue uma boa posição de passagem, deve-se manter o adversário sempre em desconforto, para que ele não tenha nenhuma possibilidade de ataque ou mesmo de raspagem.

Isso também vai depender de suas variações, pois, se para onde ele tentar uma defesa você já estiver esperando com outro ataque, com certeza você conseguirá seu objetivo.





PASSAGEM AMASSANDO AS PERNAS

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição com o adversário

1

SSO

defendendo guarda, escorando seu

L PA

ombro com o joelho e dominando as

UNA

duas mangas de seu quimono.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Coloque seu queixo pelo lado de fora
2 do joelho de seu adversário e ao
mesmo tempo em que pressiona o
queixo para baixo ajude com a mão
oposta para baixar a perna que o
2 4 2

escorava para o lado.

Em seguida com a outra mão domine
3

a perna de baixo na altura da coxa;

preste atenção pois a mão deve passar por entre as pernas de seu
oponente e seu ombro deve pesar em

cima da coxa. Domine a manga

com a outra mão.

Detalhe do posicionamento da mão.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANU

Domine o 100 quilos e

6

AL P

passa a guarda.

ESSOAL DO JIU-JÍTSU

Aproxime o joelho do quadril de

2 4 3

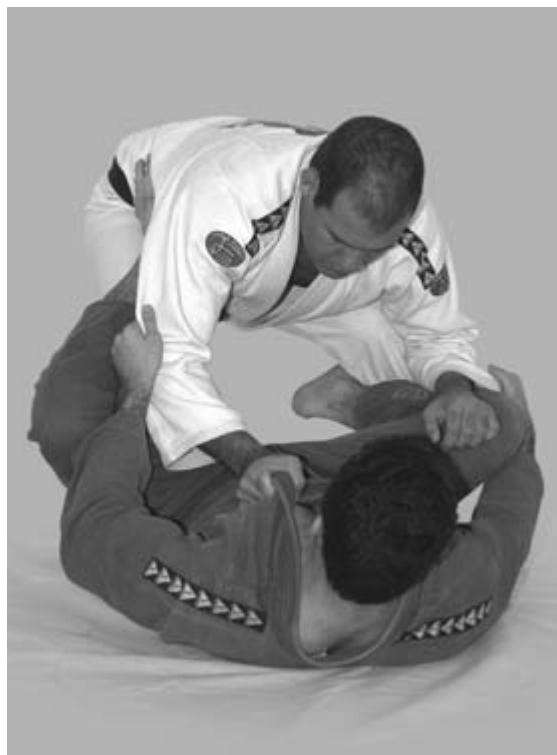
5

seu oponente e tire sua cabeça da

barriga evitando assim que ele
reponha a guarda.

Tire os dois joelhos do chão e
4 apóie a cabeça na barriga de seu
adversário; desta forma seu
domínio será muito melhor devido
à distribuição de seu peso.

Continue dominando a manga.





PASSAGEM CRUZANDO O JOELHO

-JÍTSU

L DA

Inicie na guarda aberta de seu

1

SSOE

adversário, com a mão em uma das

L PA

golas e a outra na altura do joelho;

UNA

certifique-se de estar bem equilibra—

M

—

do e com o peso bem distribuído

(nem para frente nem para trás).

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 4 4

Com a mão colocada na altura do

2

joelho baixe o mesmo para o

chão dando um passo à frente

com a perna do mesmo lado e

cruzando o joelho do lado da mão

na gola por cima da perna que

você baixou.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Vire de frente e domine

4

o 100 quilos.

2 4 5

Domine a manga e chute a

3 perna do joelho que estava

cruzado para frente, mantenha a mão na gola e pese o

cotovelo para baixo a fim de

travar o movimento de fuga
de quadril de seu adversário.





PASSAGEM ALTA COM A MÃO NA CANELA

-JÍTSU

L DA

Comece na guarda aberta com seu

1

SSOE

adversário dominando a posição com

L PA

o pé no bíceps e o outro na virilha.

M

—

-JITSU

JIUN

A mão do lado do pé no bíceps deve

2

segurar a canela do mesmo lado; para conseguir este domínio é necessário que você gire sua mão por baixo da perna que está no bíceps e só então domine a canela. A outra mão deve permanecer na gola.





BRAZ

Segure a manga e pressione

IA

seu joelho para cima da bar—

N JI

riga de seu adversário domi—

U-JIT

nando a passagem de guar—

SU –

da e o joelho na barriga ao

MA

mesmo tempo.

NUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Com a perna que ficou no

4

meio das pernas do adversário dê um passo atrás e

imediatamente à frente pelo

lado de fora da perna de seu

oponente; só neste momento

2 4 7

você deve largar a canela.

Pressione a canela para baixo e dê

3 um passo à frente de modo que a

perna dominada fique entre suas

pernas; preste atenção que a distribuição do peso não deve ser

nem para frente nem para trás

neste momento.





PASSAGEM ESTRELA

-JÍTSU

L DA

Inicie na guarda aberta segurando a

1

SSOE

gola do mesmo lado em que seu

L PA

adversário tem o pé na virilha.

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Aproveite o momento em que ele

2

2 4 8

tenta te afastar empurrando o pé na virilha para iniciar o mergulho com a cabeça em direção à barriga dele; a outra mão neste momento já apóia no chão.

Jogue as pernas para cima no

3

movimento da estrela, e fique com o corpo mais reto possível para que você desta forma escape do pé da virilha mais facilmente.





BRAZILIAN JIU-JITS

Volte para o lado e domine

U

6

—

o 100 quilos.

MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Apóie os dois pés no chão ao

5

mesmo tempo e mantenha a
cabeça na barriga.

2 4 9

Comece a virar o quadril no ar de
4 modo que sua aproximação seja
bem equilibrada.





PASSAGEM DE GANCHOS ABRAÇANDO AS COSTAS

-JÍTSU

L DA

Inicie esta passagem quan—

1

SSOE

do seu adversário tentar

L PA

fazer guarda com os gan—

UNA

chos para dentro.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 5 0

Detalhe do posicionamento
da mão.

Abrace a mão do lado de

2

sua cabeça nas costas e

com a outra mão domine

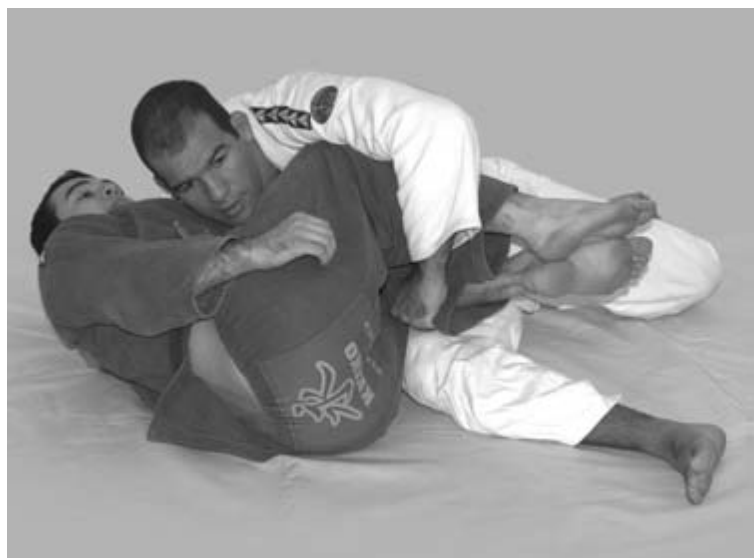
a perna do mesmo lado

porém por baixo da outra

(ver detalhe); mantenha-se

sentado sobre os calcanhares e nunca coloque

seu peso para frente.





BRAZILIAN JIU-JITSU

Detalhe da pega-

– MA

da da perna.

NUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Vire de frente sem soltar a pega—

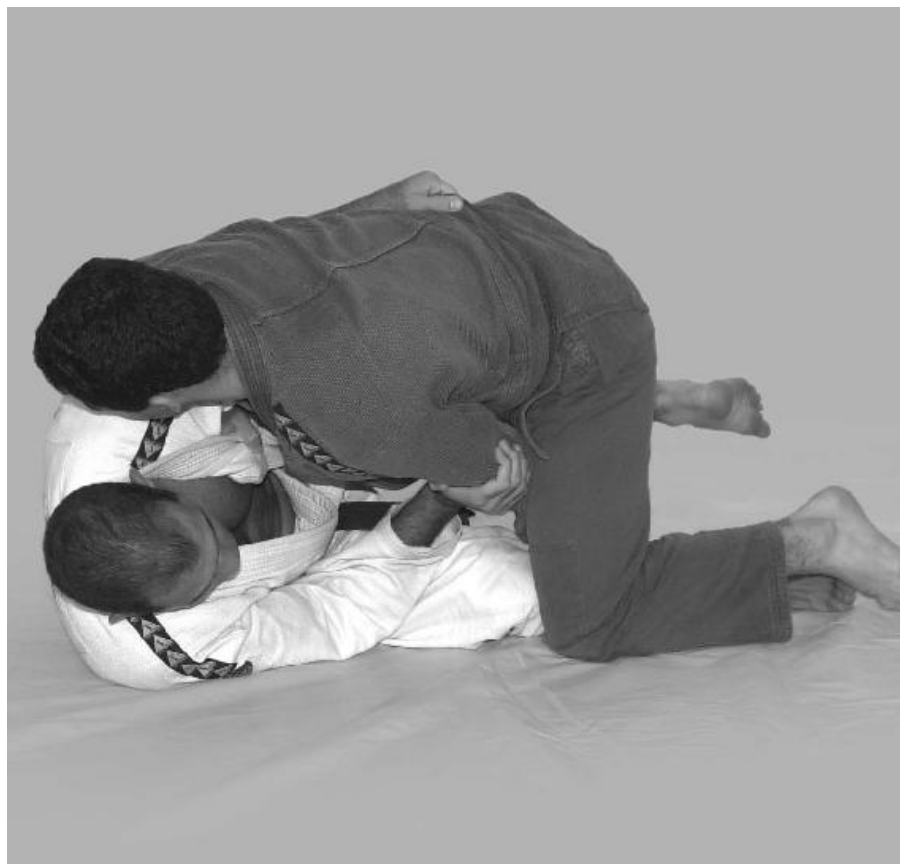
4

da da perna, abrace a cabeça e

domine o 100 quilos.

2 5 1

Troque a perna sentando de
3 lado para o lado com que você
havia abraçado as costas;
preste atenção que a pegada da
perna deve permanecer até o
final. Pressione sua cabeça
sobre o peito de seu adversário.





RASPAGENS

Este capítulo é destinado às raspagens, que sem dúvida são o fundamento que mais evolui no jiu-jítsu de sua competição nos dias de hoje, e um dos mais complexos

para se aprender ou simplesmente se reciclar.

Para que se entenda um pouco melhor o princípio das

raspagens, é necessário compreender um princípio de

equilíbrio: todo corpo que não está totalmente apoiado no chão automaticamente está desequilibrado. Partindo desse princípio, podemos começar a procurar qual raspagem se encaixa melhor em cada situação e qual alavanca deveremos usar para nos proporcionar um movimento mais preciso. Como em tudo no jiu-jítsu encontraremos em nossa frente um adversário que tentará, a todo custo, fazer exatamente o contrário do que queremos, e para isso teremos as combinações das raspagens.

Se, por exemplo, tentarmos uma raspagem em que

nosso adversário seja projetado para frente, naturalmente ele tentará colocar seu peso para trás na tentativa de defender-se. É justamente nesta hora que entraremos

com a combinação, usando uma raspagem que o jogue

para onde o peso dele nos ajuda. Se tivermos um bom

repertório de raspagens, sempre que conseguirmos um

pequeno desequilíbrio teremos a chance de variar raspagens até que obtenhamos êxito em alguma. Importante que se treine bastante este fundamento, pois muitas

vezes o desequilíbrio acarreta não só a possibilidade de uma raspagem, mas também a de uma finalização.





RASPAGEM DE GANCHO

-JÍTSU

L DA

Comece a posição com os dois pés

1

SSOE

para dentro das pernas de seu

L PA

adversário e sentado com as costas

UNA

totalmente fora do chão.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Segure a faixa com a mão por baixo

2 do braço do lado oposto ao de sua

2 5 4

cabeça; segure a outra mão no joelho de seu adversário e se puxe para baixo do corpo dele, ficando o mais próximo possível.

Inicie o movimento puxando a faixa

3

para você, empurrando o cotovelo

para dentro com a mão que estava

no joelho e levantando o gancho

do lado oposto; preste atenção

para que você esteja deitado sobre

seu ombro neste momento.





BRAZILIAN JIU-JITS

Passando a guarda e dom—

6

U –

inando o 100 quilos.

MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Quando estiver quase montado

5

você vai perceber que seu pé ficará

2 5 5

preso na meia guarda; para evitar

isto aproveite que seu braço já está

esgrimado e cruze o joelho para o

outro lado passando a guarda e

dominando o 100 quilos.

Continue o movimento com o gan—

4 cho até o final do mesmo.





RASPAGEM COM GANCHOS CRUZADOS

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição exatamente

1

SSOE

como a anterior.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Inicie a raspagem de gancho.

2 Perceba que, para evitá-la, seu adversário levanta a perna para criar um novo apoio.

2 5 6

Solte o braço e enrole a perna

3

que seu oponente colocou em
pé; mantenha a mão da faixa
bem ajustada.





B

Termine o movimento indo para cima

7

RAZI

e dominando o joelho na barriga.

LIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Segure a manga e estique as

6

duas pernas iniciando o movimento de sentar; seu adversário ficará suspenso no ar totalmente sem equilíbrio.

2 5 7

Veja por outro ângulo a colocação dos

5

ganchos; preste também atenção ao joelho do segundo gancho pois este deve ser colocado voltado para o lado de fora. Neste momento a mão que segurava a faixa muda de lugar e segura a manga do braço que está apoiado no chão perto das suas pernas.

Puxe bem a perna e mova seu quadril

4 para dentro, ficando de lado para seu

adversário; esta é a hora de colocar o

segundo gancho. Preste atenção pois o

segundo gancho deve ser sempre por

cima do primeiro gancho, que já estava colocado desde o início da posição.





ENTERRADA SUBINDO PARA O 100 QUILOS

-JÍTSU

L D

Faça esta raspagem quando seu

A

1

SSO

adversário tentar passar sua guarda

L P

colocando uma mão por dentro

AUNA

das suas pernas como mostra a

M

figura; sente e coloque sua mão

—

por cima do ombro, na axila de seu

-JITSU

oponente.

JIUN

ILIAZARB

Espere o movimento de pas—

2 sagem de seu adversário para

iniciar o seu; coloque a mão no

2 5 8

chão para que a mesma o aux—

ilie na fuga de quadril. Preste

muita atenção pois seu braço

que está na axila deve estar

como na foto, pela frente do

rosto de seu adversário.

Fuja seu quadril de uma só vez

3

puxando com a mão da axila seu

adversário para o espaço vazio.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Puxe a perna e a faixa e projete seu

5

corpo para frente ficando de joelhos

e completando a raspagem.

2 5 9

Imediatamente leve sua mão que

4 estava apoiada no chão para a faixa

de seu adversário, para evitar que

ele possa levantar a cabeça e

impedir a raspagem; nesse

momento abrace a perna com a

mão que estava na axila.





RASPAGEM COM O BRAÇO CRUZADO

-JÍTSU

JIUO

Inicie sentado com o adversário a

L D

1

A

sua frente, domine o braço com a

SSOE

mão em diagonal e com a outra

L PAU

mão segure o quimono na altura

NA

do ombro de seu oponente.

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Fuja o quadril para o lado do braço

2 dominado puxando o braço de

forma que seu adversário apóie a

2 6 0

mão no chão.

A mão que estava no ombro vai

3

imediatamente para a faixa fugindo
ainda mais o quadril; apóie seu
cotovelo no chão como se fosse
para as costas.





BRAZILIAN

Encerre o

movimento

-JITS

montado.

U – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Na tentativa de defesa das costas

seu adversário ficará vulnerável à

raspagem; logo, coloque seu

braço por baixo da axila dele e

movimente seu quadril de volta ficando com a lombar toda encosta—

2 6 1

da no chão. Certifique-se de que

o braço que estava dominado no

início do movimento está preso

entre seu corpo e o de seu

adversário; para que ele não

possa tirar este braço pressione

o cotovelo da mão que está na

4 faixa para dentro.

Efetue uma raspagem de

5

gancho fugindo o quadril
para o lado oposto ao inicial.





RASPAGEM COM O PÉ NO BÍCEPS

-JÍTSU

L DA

Comece na guarda aberta com seu

1

SSOE

adversário ajoelhado; domine as

L PA

duas mangas.

UNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Fuja o quadril e coloque o

2 pé no bíceps do mesmo

lado; mantenha o outro pé

2 6 2

na virilha, e continue dominando as duas mangas.

Inicie a raspagem esticando a

3

perna do lado do pé no bíceps e,
sentando, colocando seu cotovelo
no chão, deixe a outra perna cair
para o lado de fora do corpo de
seu adversário.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Somente ao final retire o pé do

5

bíceps e domine a montada.

2 6 3

Esta perna do lado de fora deve

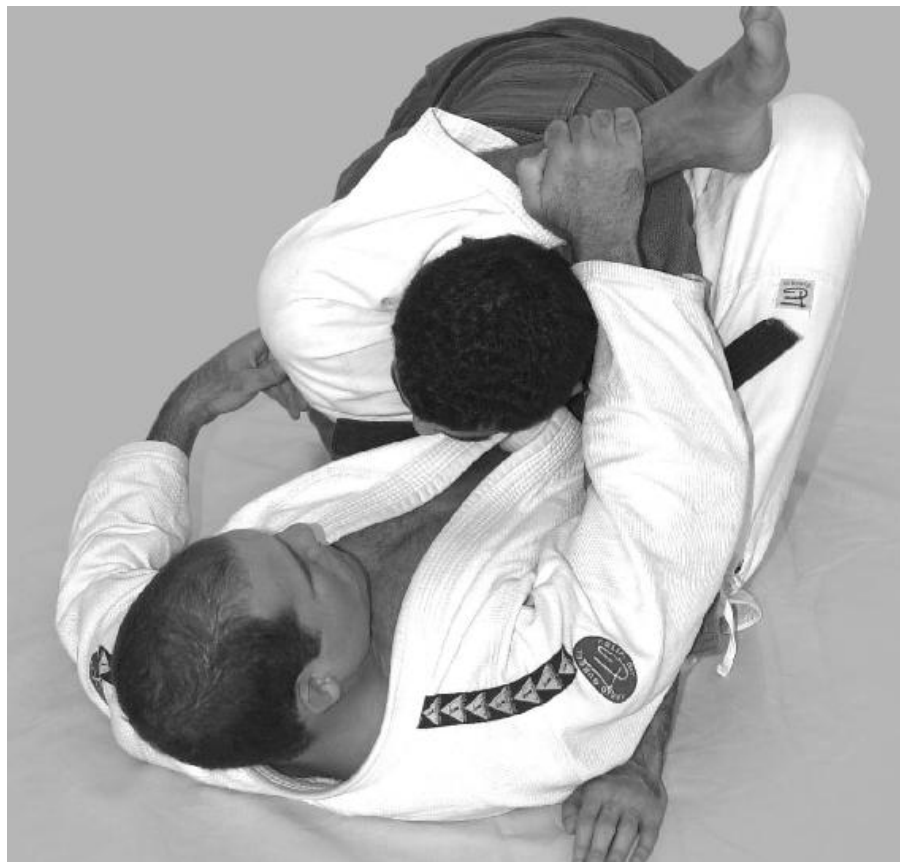
4 raspar o joelho de apoio de seu

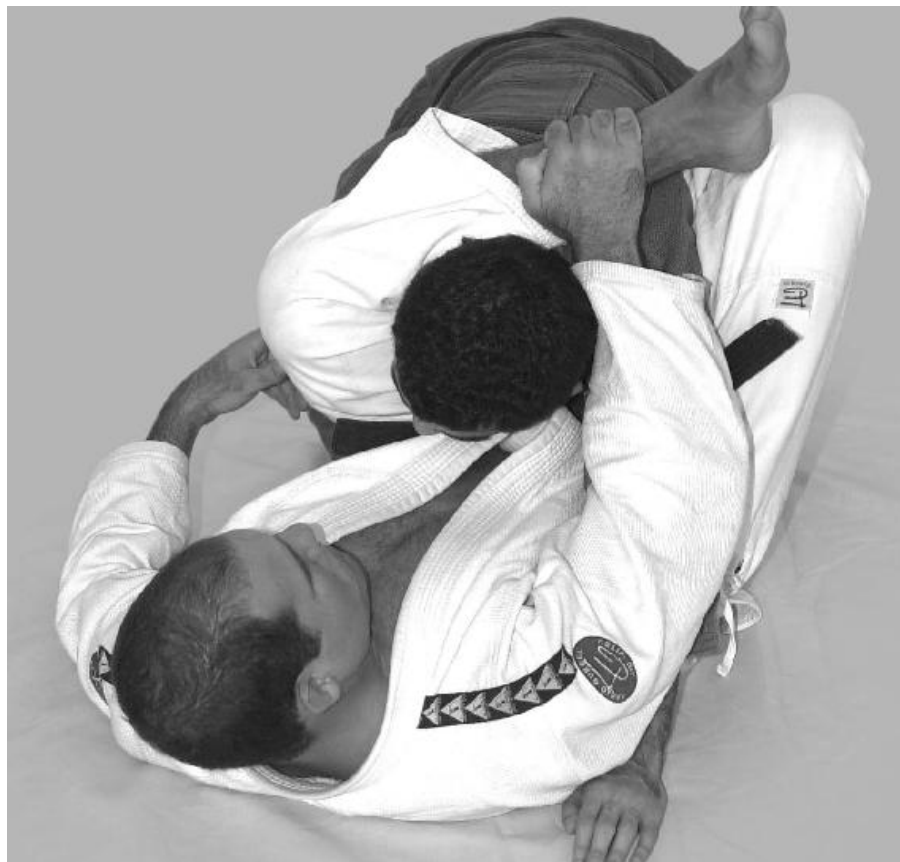
oponente continuando o movimento não apenas para o lado mas sim

girando seu corpo de forma que

seu adversário seja raspado para a

diagonal e para a frente.





ATAQUES LATERAIS

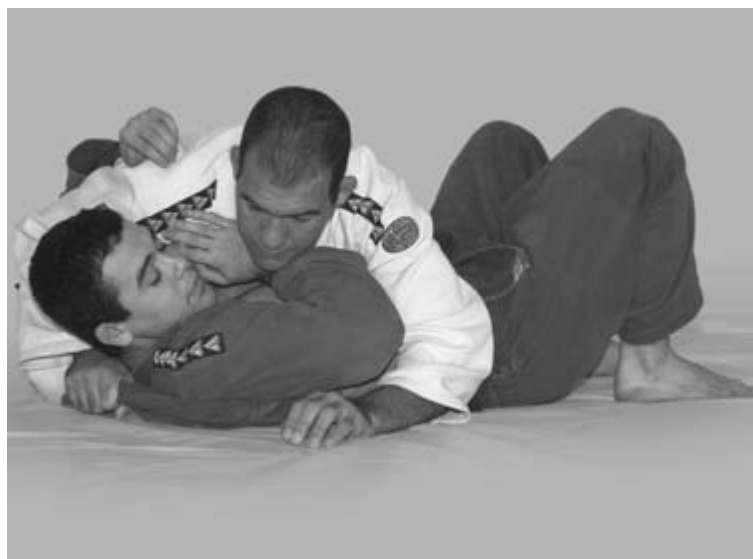
Os ataques na posição de 100 quilos são muito variados. Esta é também uma posição de extremo domínio; no entanto, muitas vezes o medo de perder a posição faz com que muitas pessoas não arrisquem o ataque e se limitem a imobilizar o adversário, o que proporciona um jogo sem ofensividade. Acredito no jiu-jítsu para a frente, que busca a finalização de qualquer posição, ainda mais de uma posição tão rica em ataques. É preciso apenas que se

atente para alguns detalhes de colocação de peso; por exemplo, ter o corpo sempre relaxado, pois mantê-lo tenso o torna mais suscetível a uma inversão e, lógico, o faz consumir muito mais energia, de que você certamente precisará na hora do golpe. Os ataques nesta posição quase sempre, em caso de defesa, podem facilmente ser trocados por outro e, com um pouco de visão, você pode criar inúmeras situações de finalização partindo de um golpe, o que cria uma imensa dificuldade para o adversário se defender. Lembre-se: os ataques devem ser justos para que não haja espaço para a fuga, a não ser que este

espaço seja criado propositadamente para que você ganhe um pouco à frente. Siga o raciocínio do xadrez e vá

fechando as opções de defesa até que chegue a hora do xeque-mate.





ESTRANGULAMENTO COM A LAPELA

-JÍTSU

L DA

Comece a posição dominando

1

SSOE

o 100 quilos com a mão

L PA

abraçando a cabeça e a outra

UNA

livre para preparar o ataque na

M

—

gola; certifique-se de que seu
joelho esteja junto ao quadril de
-JITSU

seu oponente para evitar que

JIUN

ele reponha a guarda.

ILIAZARB

Empurre a gola por
2 baixo do cotovelo de
seu adversário e
2 6 6
segure com a mão
que está abraçando a
cabeça; uma mão dá
a gola para outra.

Pegue o mais justo

que puder.

Agora que a gola já está justa em

3

sua mão, puxe-a o máximo que

puder; ela ficará normalmente

atrás da nuca de seu oponente.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Você já preparou o golpe e agora só

5

falta finalizá-lo; para isso coloque a

segunda mão por cima do ombro

de seu adversário e o mais próximo

que você conseguir de sua primeira

mão segurando na mesma gola.

Puxe para seu peito tirando as

costas de seu oponente do chão e

2 6 7

aperte o estrangulamento.

Troque de mão novamente, porém

4 desta vez é preciso ter mais atenção

para se manter o domínio; para isso

pese seu ombro sobre a barriga de
seu adversário e vá com a mão bem
justa na gola que você estava segurando com a outra mão.





KATAGATAME

-JÍTSU

L DA

Inicie no domínio do 100 quilos,

1

SSO

porém preste atenção no posi—

L PA

cionamento do braço de seu

UNA

oponente que está colocado por

M

cima de seu ombro.

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Pressione sua cabeça para frente

2 e para a diagonal de modo que

ele não possa mais escapar o

2 6 8

braço; segure seu bíceps para

ajustar mais a posição.

Cruze o joelho por cima da barri—

3

ga de seu oponente de forma

que ele não possa repor a meia

guarda, o que dificultaria a execução do golpe; coloque seu

peso todo na cabeça.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Faça o estrangulamento pressio—

5

nando seu ombro que está em cima do pescoço de seu adversário para baixo; preste atenção pois o movimento não deve ser de uma chave cervical e sim de um estrangulamento.

2 6 9

Uma vez do outro lado, chute a 4 perna que você cruzou por cima da barriga de seu adversário para frente ficando com as pernas na posição de ponteiros de relógio.



KIMURA E QUEBRA-NOZES

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição com o braço já

1

SSO

enrolado e no domínio do 69.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 7 0

Na tentativa de tirar o braço,

2

seu adversário lhe proporcionará a oportunidade de

encaixar uma chave do

Kimura, o que deve ser feito

de imediato.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-J

Deite-se para o lado e cruze a

ÍTS

U

outra perna por cima do pescoço
de seu adversário trancando as
pernas de modo que o pescoço
dele fique no meio das mesmas,
e aperte o estrangulamento.

2 7 1

Porém muitas vezes o
3 adversário muito forte
segura o braço e dificulta a
chave; neste caso deslize

sua perna por baixo da
cabeça de seu adversário.

Utilize a perna do mesmo
lado do braço que você
está atacando.



ARM-LOCK JOELHOS JUNTOS

-JÍTSU

L DA

Inicie no domínio do 100 quilos.

1

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 7 2

2





BRA

Estique seu corpo para trás para

IA

finalizar na chave de braço, e

mantenha o punho dele embaixo

IU-JI

de sua axila para aumentar a ala—

TSU

vanca; esta chave deve ser feita

– M

com uma certa velocidade e sem—

ANUA

pre como elemento surpresa.

L PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Deite-se de lado com os joelhos

4

praticamente se tocando; mantenha esta pressão que é muito importante.

2 7 3

Abandone o domínio e

3 coloque seu outro joelho sobre

o ombro de seu adversário,

como se estivesse espremendo

o ombro entre suas pernas.





TRIÂNGULO

-JÍTSU

L DA

Inicie no domínio do 100 quilos,

1

SSOE

porém preste atenção para ter o

L PA

joelho bem próximo à cabeça

UNA

de seu adversário e mantendo o

M

cotovelo dele para o lado de

—

fora de seu quadril, como na

-JITSU

posição anterior.

JIUN

ILIAZARB

Empurre a perna com a mão e
2 ameace colocar o joelho na barriga.

2 7 4

Na tentativa de se defender, seu

3

adversário empurrará seu joelho;

neste momento domine o punho

dele empurrando o mesmo contra
a barriga e dê um passo atrás.





BRAZILIA

Feche o triângulo, puxe a cabeça e

JI

finalize. Lembre-se de colocar o

U-JI

braço na diagonal para conseguir

TSU

maior ajuste no golpe.

– MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Faça um rolamento para o lado da

5

perna que está enrolando o

2 7 5

pescoço e coloque o outro pé na

virilha para ajustar a posição e ajudar você a encaixar o triângulo.

Monte por cima do braço levando

4 sua perna direto por cima do

ombro de seu adversário; segure

sua canela com a outra mão.





ATAQUES MONTADOS

Chegamos agora à posição suprema do jiu-jítsu; uma

posição de extrema superioridade e de total domínio, mas também de muitos detalhes, pois o desequilíbrio nesta posição é constante e deve-se saber lidar com ele para se tirar proveito da situação. Muitas vezes o desequilíbrio lhe trará benefícios, mas é preciso muito treino específico para que você encontre o seu próprio ponto de equilíbrio e conforto na montada. Estrangulamento é um ótimo ponto de partida para os ataques nesta posição, pois uma das mãos na gola é o suficiente para preocupar seu adversário quanto à possibilidade de que ele seja estrangulado, e é justamente essa preocupação que faz com que ele lhe permita uma melhor colocação. É muito importante não se manter sentado em cima da barriga do adversário, pois este é justamente o maior ponto de alavanca que ele tem para deslocar seu peso e conseguir sair da situação. Logo, deve-se adiantar o joelho e sentar seu próprio calcanhar, ficando assim com a opção do ataque de braço, além do estrangulamento.





ARM-LOCK COM AS MÃOS NAS AXILAS

-JÍTSU

L D

Inicie a posição montado com as

A

1

SSO

duas mãos apoiadas no chão.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Na tentativa de sair, seu adversário

2 faz uma ponte empurrando com

as mãos embaixo das suas axilas;

2 7 8

neste momento seu corpo será

projetado para a frente. Apóie sua

mão do lado do braço que será

atacado no chão, bem afastada.

Deslize seu joelho do mesmo lado

3

do braço que será atacado deixando-o na mesma linha da cabeça

de seu adversário.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍT

Finalize no arm-lock segurando o

SU

5

punho e mantendo seus joelhos
próximos um do outro.

2 7 9

Deite para trás abraçando o braço
4 e levantando o joelho; não é
necessário passar a perna por
cima da cabeça, pois isso criaria
um espaço para a saída de seu
oponente e tornaria o ataque bem
mais lento.





MÃO-DE-VACA NO ATAQUE DUPLO

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição montado com uma

1

SSOE

mão no fundo da gola de seu

L PA

adversário.

UNA

M

—

-JITSU

JIUN

Empurre o braço de seu oponente

2

para dentro, de forma que seu tronco prenda o cotovelo dele.



Ao perceber que a mão de seu

U-J

4

ÍT

oponente está solta (normal—

SU

mente a preocupação é com o
braço), segure as costas da
mão e com sua mão que estava na gola segure agora seu
próprio punho, aperte a mão
na direção de sua barriga e
finalize na mão-de-vaca.

2 8 1

Adiante bem o joelho levando-o
3 para a mesma linha da cabeça

de seu oponente e levante
ligeiramente a outra perna.





TROCA DE BRAÇO NO ARM-LOCK

-JÍTSU

L DA

L PAUNA

M

—

-JITSU

Inicie na posição de ataque

ΠΙ

1

N

duplo na montada.

ILIAZARB

Passa a perna por cima da cabeça e

6

deite-se para o outro lado finalizando seu adversário no arm-lock.

2 8 2

Coloque sua mão na frente do rosto

2

e prepare-se para passar a perna

sobre a cabeça de seu oponente.





Pressione bem seus joelhos um

-J

5

IT

contra o outro para que os braços

SU –

não possam escapar; tire sua mão

MA

que estava no meio deles e

NUAL

segure agora o punho do braço

PES

que será atacado.

SOAL DO JIU-JÍTSU

Troque o lado do ataque, para isso

4

ajoelhando a perna que estava por

cima da barriga de seu oponente

do outro lado; se empurre com a

2 8 3

mão que está apoiada para sentar

em cima do calcanhar da perna

em que você ajoelhou; a outra

perna deve se dobrar de maneira

que o pé fique na linha da cabeça,

pois desta forma os dois braços

ficarão presos.

Já com a perna passada, seu

3 adversário defende o braço

segurando um no outro; neste

momento coloque a mão que

está enrolando o braço em sua

própria gola e o outro braço esticado atrás para que você se

mantenha sentado.





CHAVE DE BRAÇO COM JOELHOS SOBRE O PEITO

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição montado abraçan—

1

SSOE

do a cabeça de seu adversário.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Percebendo que o braço de seu

2 oponente está sobre suas costas,

projete seu corpo para a diagonal e

2 8 4

segure firme em sua própria gola.

Coloque sua cabeça no chão e

3

estique seu corpo o mais para

frente que puder.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍT

Mantenha seu quadril reto e

SU

5

aperte puxando o braço para seu peito; é importante atentar para que se enrole o braço na altura da articulação do cotovelo de modo a ficar justa a chave de braço.

2 8 5

Apóie a mão no rosto de seu opo—
4 nente e cruze seu joelho por cima do peito dele até que chegue ao chão; a outra perna também deve ficar cruzada. Logo, coloque o pé da outra perna em cima da barriga de seu adversário.





OMOPLATA NO ARM-LOCK

-JÍTSU

L DA

Inicie novamente na posição

1

SSOE

de ataque duplo.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Passe a perna por sobre o rosto

2 de seu adversário na tentativa do

arm-lock; uma vez defendido, se

2 8 6

posicione com a mão em sua

própria gola e a outra no chão

com o braço esticado.

Com a mão que estava apoiada

3

atrás, puxe o cotovelo do braço

oposto em direção ao seu corpo.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍT

Abrace as costas, dobre sua perna

SU

5

para trás e comece a apertar a

chave do omoplata pressionando
seu quadril para frente e sua
cabeça para o chão.

2 8 7

Com a perna que estava por cima
4 da barriga no passo anterior, pressione o braço na altura do tríceps
obrigando seu adversário a girar o
corpo para dentro; neste momento tire a perna da cabeça para
que você possa fugir bem o
quadril, até seu oponente ficar de
barriga para baixo.





ATAQUES NAS COSTAS

Esta posição é de extrema definição. Conduzir bem o

ataque agora é praticamente definir a luta. Para que se ataque bem nas costas, assim como em qualquer outra

posição, é preciso que se conheça a saída para saber qual o objetivo do adversário e poder interceptá-lo. Existem algumas maneiras de se ganhar a luta pelas costas, porém a mão na gola por cima do ombro está presente em quase todas elas e é exatamente esta mão que você deve tentar colocar em primeiro lugar. Depois de feito isso, sua preocupação será a de manter o corpo do adversário na direção oposta à que ele teria de sair. Só lhe restará colocar a outra mão para fazer o segundo apoio no lugar certo, que vai depender do golpe escolhido. O treino para este fundamento também deve ser feito isoladamente: treine apenas o ataque das costas, se seu parceiro escapar;

recomece, se você conseguir finalizá-lo; recomece e assim por diante. Você sentirá uma rápida melhora e ficará muito mais confiante no seu ataque.





ROLAMENTO E GANCHOS (MATA-LEÃO)

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição com o domínio

1

SSOE

lateral enquanto seu adversário

L PA

está na posição de 4 apoios;

UNA

seu joelho deve estar no chão

M

—

entre o joelho e o cotovelo de
seu oponente.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Ainda na mesma posição abrace
2 o peito de seu adversário com o
braço por cima do ombro do lado
2 9 0

que você está e, segurando seu
punho com a outra mão embaixo
da axila de seu oponente, aperte
de modo a manter o domínio
bem justo.

Pressione seu ombro sobre a

3

nuca de seu adversário e

coloque suas costas no chão à

frente da cabeça dele; mantenha

seu quadril elevado.





BRAZILIAN JIU—

Na tentativa de defender os

SU

ganchos geralmente cria-se

—

a possibilidade do mata-leão.

MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Quando seu adversário coloca os

5

pés no chão, você só precisa colocar os ganchos que já estavam

2 9 1

esperando na posição.

Após colocar as costas no chão

4 puxe-o para você e abra suas pernas para que seu adversário seja dirigido para o meio delas.





RELÓGIO COM O COTOVELO NO CHÃO

-JÍTSU

L DA

Inicie com o domínio de 4

1

SSOE

apoios novamente.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 9 2

Coloque a mão por cima do

2

ombro, porém neste caso

coloque-a o mais fundo na

gola que você puder.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JI

Chute a perna à frente

U—

4

JÍ

com o quadril sempre

TSU

fora do chão e aperte

a gola para cima,

finalizando no estrangulamento do relógio.

2 9 3

Após a gola dominada, o

3 esperado é que você domine

o punho por baixo do braço

para executar o tradicional
relógio, porém isso possibilita algumas defesas; para
evitá-las coloque seu
cotovelo no chão rente ao
ombro. Todo o seu antebraço deve estar apoiado.



ESTRANGULAMENTO NA PRÓPRIA GOLA

Inicie com o mesmo

1

SSOE

domínio das técnicas

L PA

anteriores.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

2 9 4

Porém desta vez, ao invés

2

de atacar a gola, que

muitas vezes não está

acessível, abraça o

pescoço e segure por cima

do ombro do lado oposto.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO

Coloque seu joelho no

U

chão e estique a outra

-JÍTS

perna para longe do

U

corpo de seu adversário

para que seu peso o

impeça de tentar qualquer defesa; ao mesmo

tempo segure em sua

própria gola e aperte o

estrangulamento como

2 9 5

se estivesse contraindo
seu bíceps.

Dê um passo por cima
3 das costas de seu adversário passando para o
outro lado; apóie sua
mão que está livre no
chão para facilitar sua
movimentação.





TRIÂNGULO NAS COSTAS

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição já com

1

SSO

os ganchos feitos;

neste momento seu

UNA

adversário tentará com

M

uma das mãos tirar o

—

seu gancho.

-JITSU

JIUN

Antes que ele domine

2

seu calcanhar, passe

sua perna por cima do

ombro do mesmo lado
do braço que tentou
defender.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-J

Apóie a mão de um lado

ÍTS

U

e o pé do outro para

que você consiga elevar

bem seu quadril e pres—

sionar o estrangulamento; sua outra mão deve

segurar o joelho cruzado, de modo a não permitir que seu oponente

2 9 7

tente girar de barriga

para baixo, o que dificultaria a finalização.

O passo anterior feito,

3 coloque seu pé da outra

perna no chão e fuja o

quadril de forma que sua
perna, que está por cima
do ombro, fique em volta
do pescoço de seu adversário, para que você
possa trancar o triângulo.





CHAVE DE BRAÇO NA DEFESA DOS GANCHOS

-JÍTSU

L DA

Inicie novamente com o domínio

1

SSOE

em 4 apoios.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Role para trás e faça o primeiro

2 gancho.

2 9 8

Comece a atacar o pescoço

3

girando seu adversário para o

outro lado para criar um espaço e

colocar o segundo gancho, que

neste caso seu oponente vai
defender segurando o pé.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Ignore o gancho e puxe a mão de

5

seu adversário para trás e para cima

finalizando-o na chave de braço.

2 9 9

Troque a mão que estava atacan—

4 do a gola e coloque-a por baixo

do braço de seu oponente segurando seu punho.





ATAQUES NA GUARDA

A guarda no jiu-jítsu é um dos lugares onde se tem

grandes chances de finalização. São inúmeras chaves de braço, estrangulamentos dessa posição quando ela está fechada, ou seja, com as pernas entrelaçadas atrás das costas do adversário. É preciso que se mantenha o oponente desarrumado, isto é, fora da postura ideal para se levantar e abrir a perna. Isso proporcionará uma grande opção de golpes, além, é claro, das raspagens já vistas no Capítulo 4. A guarda aberta, por sua vez, é bem mais imprevisível, pois existem muito mais opções e assim ela se torna muito mais traiçoeira e perigosa: triângulos e omoplatas aparecem quando você menos espera, chaves

de braço acontecem na seqüência de defesa de raspagens e assim por diante. Existe um ditado assim: “Nunca des-canse no meio da guarda de ninguém; pode ser muito perigoso”. A combinação de ataques com raspagens e

ataques novamente é quase infalível quando bem feita.





ARM-LOCK USANDO A LAPELA

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição com a guarda

1

SSOE

fechada e seu adversário se arru—

L PA

mando na postura para levantar;

UNA

com sua mão do lado do braço

M

que está apoiado em seu peito

—

segure a lapela do quimono.

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Puxe a lapela para o lado de fora
2 do corpo de seu oponente, e com
a outra mão segure-a bem rente

3 0 2

ao tríceps dele.

Após feito o domínio, segure o

3

braço que está sendo atacado na
manga próximo ao punho de
modo que seu adversário não
possa escapar o braço.





BRAZILIAN JIU-JIT

Passe a perna pela frente do

SU

6

—

rosto e faça o arm-lock na guar—

MA

da; não solte a pegada da lapela

NUA

até a finalização.

L PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Pese bem a perna no alto das

5

costas de seu oponente, mantendo o quadril bem elevado.

3 0 3

Coloque seu pé no quadril do

4 mesmo lado do braço atacado

puxando-o para o meio de sua barriga e, fugindo seu quadril de uma só vez, procure fazer este movimento quando seu adversário começar a levantar.





ESTRANGULAMENTO USANDO A LAPELA E CRUZANDO O BRAÇO

-JÍTSU

L D

Inicie a posição da mesma maneira

A

1

SSO

da anterior, porém desta vez seu

L P

adversário pesa o cotovelo dificultan—

AUNA

do o trabalho de chave de braço.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Pegue a lapela por trás da cabeça

2 dele com a outra mão, e puxe por

3 0 4

trás da nuca.

Segure novamente com a primeira

3

mão que segurou a lapela, porém

desta vez com a palma da mão

para cima e o punho reto na

posição de estrangulamento.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Detalhe

Neste momento, com a mão

5

que tentava estrangular, segure

o braço que o escorava e puxe

na diagonal, pressione seu

3 0 5

ombro para frente e puxe a mão

que está na gola. Você conseguirá a finalização no estrangulamento com apenas uma

mão na gola.

Fuja o quadril e ataque o estran—

4 gulamento com a outra mão

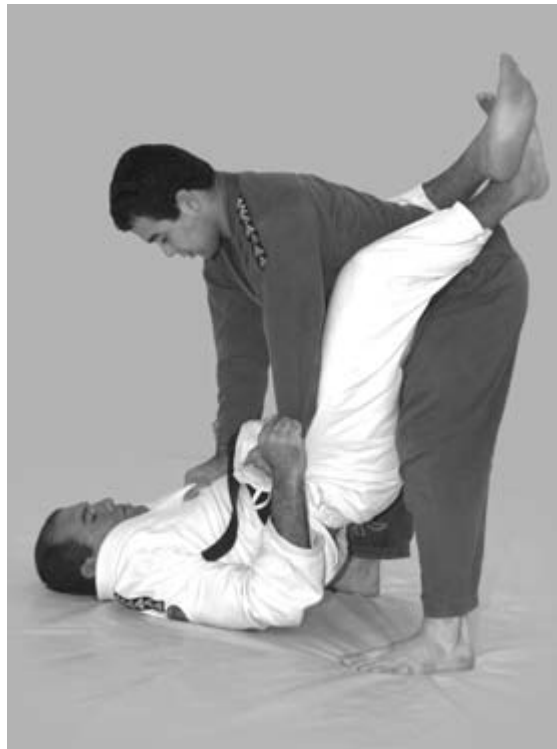
por cima do ombro; isso pode

ser suficiente para finalizá-lo,

porém neste caso seu adversário defenderá com a mão

escorando seu ombro e impossibilitando que você o puxe para

o peito e estrangule.



CHAVE DE PÉ NA GUARDA FECHADA

-JÍTSU

Inicie na guarda fechada quando

1

SSO

seu adversário levanta para tentar

L PA

abrir sua perna.

UNA

M

—

-JITSU

JIUN

Apóie a mão no chão, e eleve o maxi—

2

mo que puder seu quadril para facilitar que você enrole a perna com o braço do lado oposto.





BRAZILIAN JIU-JITSU – MANU

Ao cair, encaixe um mata-leão de pé

P

e finalize na chave, mantendo suas

ESSO

pernas de preferência trancadas.

AL DO JIU-JÍTSU

3 0 7

Puxe o pé e pese o quadril em

3 cima da perna enrolada para que

seu adversário se desequilibre.





LEG LOCK COM GANCHOS CRUZADOS

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição como se

1

SSOE

fosse raspar seu adver—

L PA

sário com os ganchos

UNA

cruzados.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

3 0 8

Estique os ganchos e puxe

2

a perna ao mesmo tempo
forçando seu adversário a
apoiar as mãos no chão
para se equilibrar.



BRAZILIAN JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU—

Passe a perna por cima do

SU

quadril de seu adversário e só
depois tire o pé da axila para
trancar o triângulo, abraçar o

calcanhar e levar o quadril
para finalizá-lo no leg lock.

3 0 9

Coloque o pé que está do
3 lado das mãos de seu
adversário embaixo da
axila dele empurrando-o
para longe; fuja seu

quadril de modo a ficar
com sua cabeça bem
próxima ao pé que você
está segurando.



ESTRANGULAMENTO COM UMA MÃO INVERTIDA

-JÍTSU

L DA

Prepare a posição quando seu

1

SSOE

adversário consegue dominar sua

L PA

perna no chão e colocar a outra

UNA

por dentro travando seu quadril.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

3 1 0

Quando ele colocar o peso para

2

passar sua guarda escure o
ombro e o quadril, para que
você, embora quase dominado,

consiga fugir um pouco seu
quadril para fora.





BRA

Mexa seu quadril para dentro e

I

segure o joelho para que seu opo—

AN J

nente não possa rolar e desfazer o

IU-J

golpe; continue pressionando o

ITSU

cotovelo para baixo e finalize no

– M

estrangulamento.

ANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Após segurar firme na gola pese

4

sua perna em cima das costas de

seu adversário e pressione seu

cotovelo para baixo.

3 1 1

Passe a mão do quadril para o

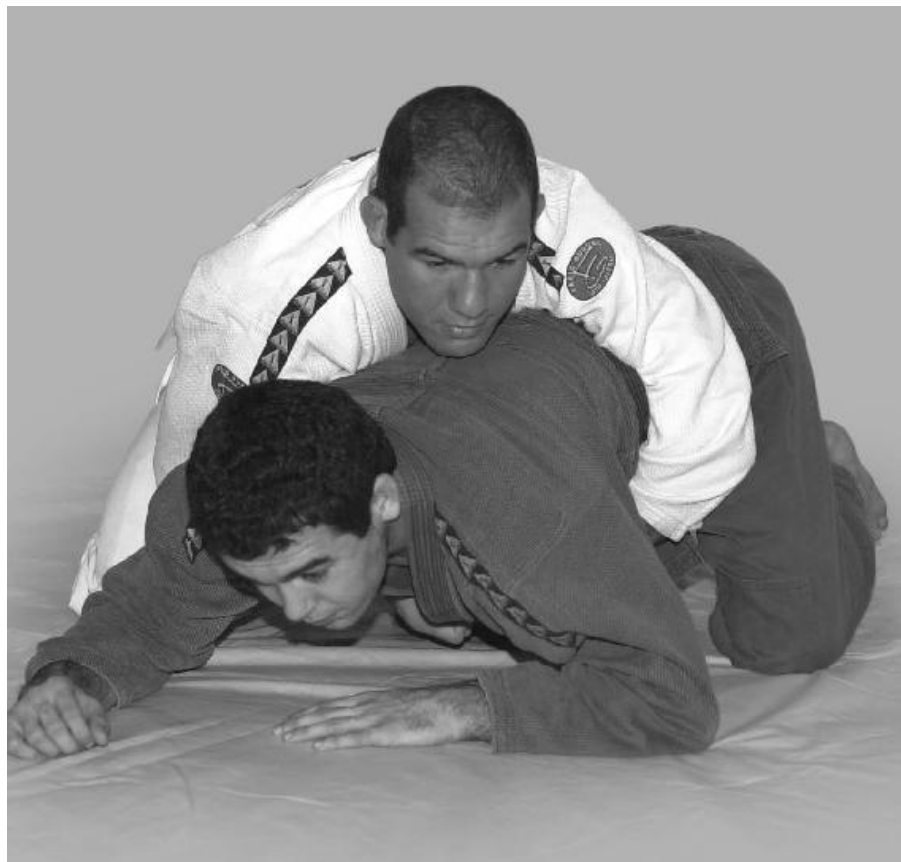
3 ombro e com a outra mão segure

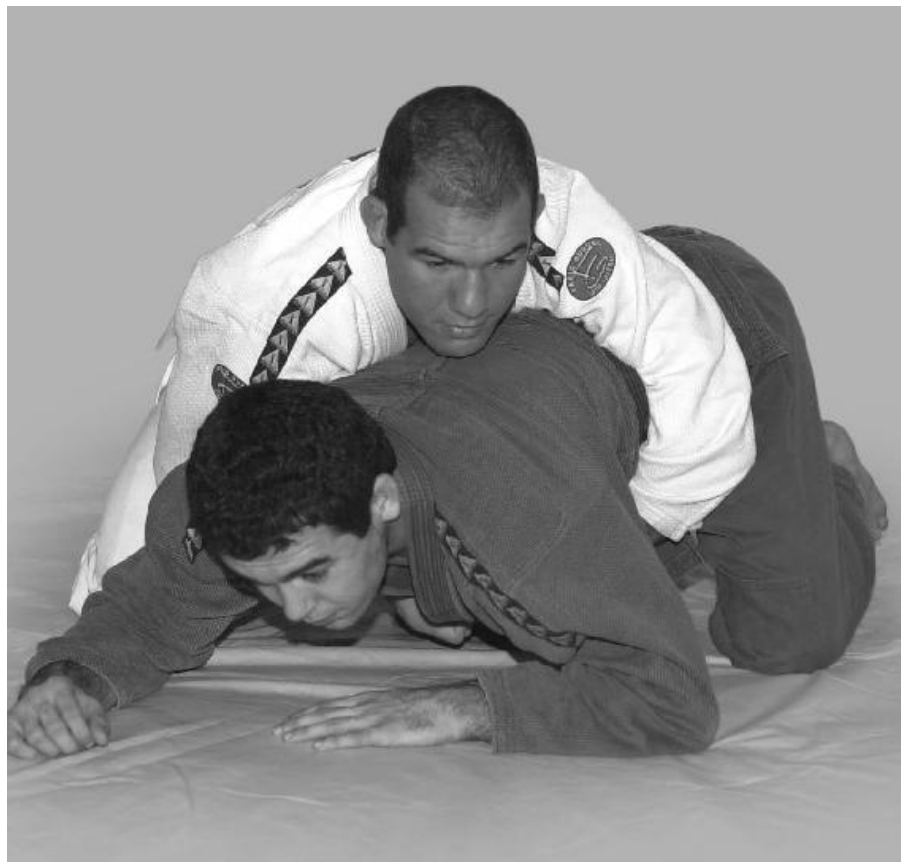
a gola de seu adversário.

Importante saber que a posição

da mão deve ser com o polegar

apontando para baixo.





27

SAÍDAS DE BAIXO

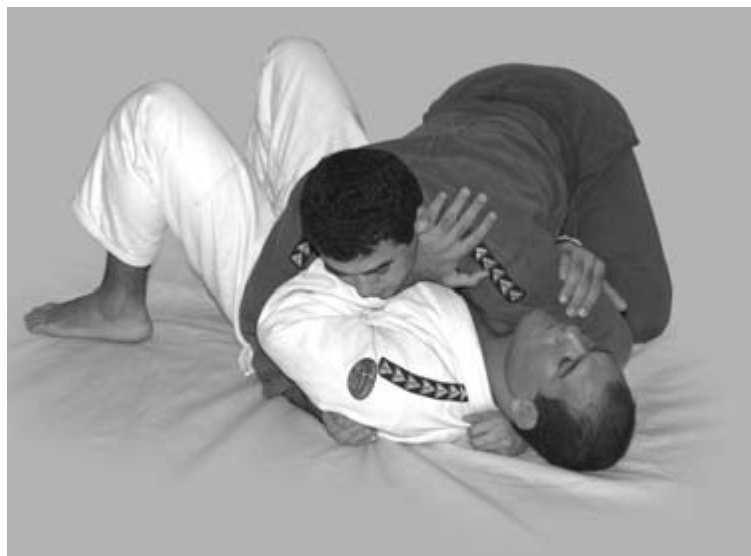
Devemos entender o jiu-jítsu como uma luta de defesa

e, partindo deste princípio, entraremos agora em um tema muito importante, que é como sair das situações adversas.

Em primeiro lugar, existe uma coisa muito importante, que é a calma. Mas como ter calma com uma pessoa de 120

quilos em cima? A resposta é uma só: é preciso ter técnica para ter calma, pois, se a técnica é perfeita (e sei que é), para que se apavorar? Pensando assim, você já tem uma vantagem, pois vai conseguir raciocinar melhor e descobrir onde está a alavanca que melhor se emprega para aquela situação. Depois disso fica fácil, pois as técnicas, como sempre, vão se encaixando e seu adversário não consegue mantê-lo dominado. Este fundamento é de extrema

importância e muitas vezes define a luta: se seu adversário não consegue vencê-lo, fatalmente ele perderá.





CAPOTADA COM A CABEÇA PRESA

-JÍTSU

L DA

Inicie a posição com seu adver—

1

SSO

sário dominando o 100 quilos

L PA

com sua cabeça abraçada; preste

UNA

atenção na colocação de seus

M

braços pois seu cotovelo deve

—

estar sempre embaixo do quadril

-JITSU

de seu oponente.

JIUN

ILIAZARB

Faça uma ponte de modo que
2 crie um espaço onde você possa
fugir o quadril; repare que apenas

3 1 4

as solas dos pés e um ombro
ficam encostados no chão.

Troque a mão que estava no

3

ombro e segure a mesma na
faixa por cima do ombro de
seu adversário.





BRAZILIA

Domine o 100 quilos já com a pos—

JI

sibilidade de um ataque no braço

U-JI

que ficará por sobre seu ombro.

TSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Levante totalmente seu quadril

5

do chão e role seu adversário

por cima de seu ombro que

ficou apoiado no chão.

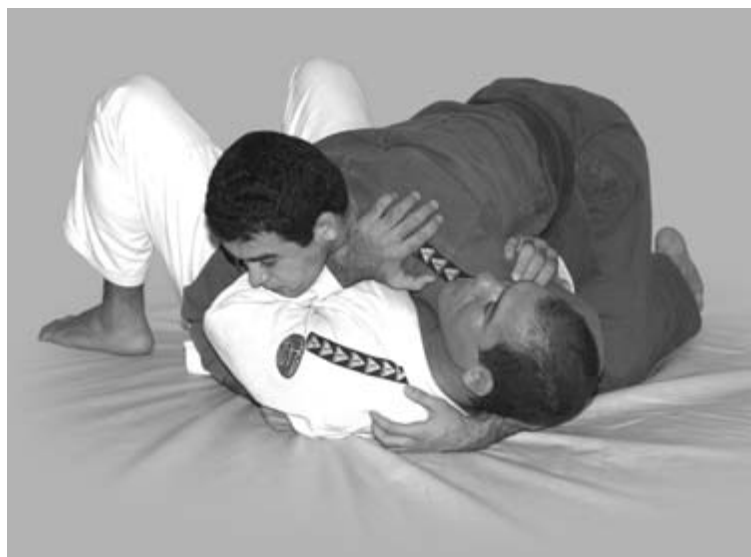
3 1 5

Aproveite o peso de seu oponente,

4 que se deslocará para a frente a

fim de continuar com o domínio, e

inicie uma ponte para o outro lado.





ESGRIMA E PASSAGEM PARA AS COSTAS

-JÍTSU

L DA

Inicie na mesma posição

1

SSOE

da técnica anterior.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

3 1 6

Faça novamente a ponte para o

2

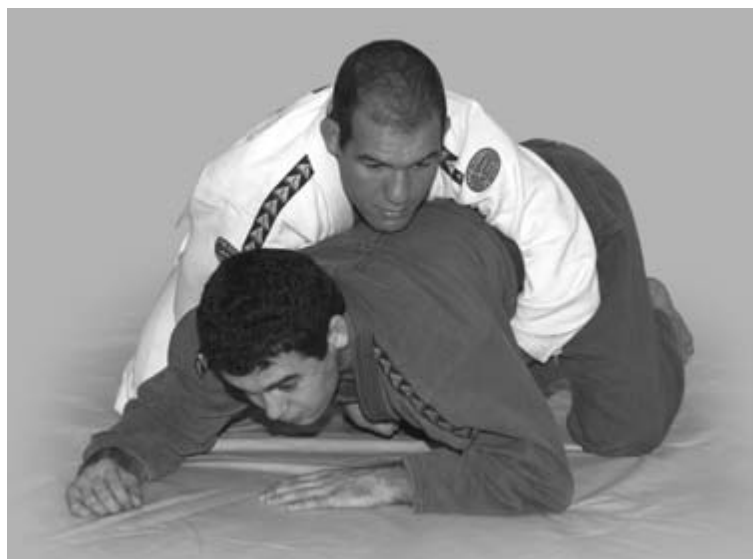
lado de seu adversário, porém

desta vez o objetivo é esticar o

braço no quadril de seu oponente para criar uma maior distância; e fuja o quadril ao

mesmo tempo.





BRAZILIA

Vire de quatro e domine a

JI

posição de ataque nas costas.

U-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Mexa seu quadril para baixo, de

4

maneira que sua cabeça fique

embaixo da barriga de seu
adversário para que ele não

3 1 7

possa prender sua cabeça, e
abraçe as costas.

O espaço criado deve ser sufi—

3 ciente para que você consiga
esgrimir a mão por baixo da axila
de seu oponente.





ESGRIMA E CAPOTADA

-JÍTSU

L DA

Inicie na mesma posição das

1

SSOE

técnicas anteriores atentando

sempre para o cotovelo

UNA

embaixo do quadril e a outra

M

—

mão apoiada no ombro e
com o cotovelo também junto

-JITSU

ao corpo de seu adversário.

JIUN

ILIAZARB

Faça a ponte escorando o
2 quadril e fugindo seu quadril
para trás.

3 1 8

Esgrime a mão como se fosse

3

fazer a técnica anterior.





BRAZILIA

Domine o 100 quilos.

N

6

JIU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Inverta seu quadril totalmente para

5

o outro lado e empurre o quadril

dele com sua mão que o estava

escorando; role-o por cima de sua

3 1 9

barriga para o outro lado.

Neste momento seu adversário

4 enrola seu braço e segura sua gola,

o que impede seu movimento de

passagem para as costas.





SAÍDA COM A CABEÇA POR BAIXO DA AXILA

-JÍTSU

L DA

Com o mesmo domínio repare

1

SSO

agora que o braço antes escoran—

L PA

do o ombro se encontra do outro

UNA

lado da cabeça de seu oponente.

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Faça uma ponte esticando o braço
2 como se fosse tocar o chão; seu
bíceps deve deslocar a cabeça de
3 2 0
seu adversário para que ele se
desequilibre.

Mantenha a mão escorando o
3
quadril com o braço esticado e
com a outra mão segure o tríceps.





BRAZILIA

Gire de joelhos e domine

Jl

a posição por cima.

U-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Movimente suas pernas para frente

5

e tire a cabeça de baixo do corpo
dele apoiando-a sobre as costas.

3 2 1

Comece a mover sua cabeça para
4 o lado de fora do corpo de seu
adversário.





SAÍDA DO 69 COM O PÉ NO BÍCEPS E CRUCIFIXO

-JÍTSU

L DA

Inicie com seu adversário domi—

1

SSOE

nando a posição de 69; mantenha

L PA

seus braços encolhidos.

UNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Empurre o peito de seu adver—

2 sário para cima e encolha as pernas para que seus joelhos preen—

3 2 2

cham o espaço criado entre você

e seu oponente, e escore o

bíceps dele com suas canelas.

Volte o quadril para baixo porém

3

coloque um pé escorando o bíceps

de seu adversário.





BRAZILIA

Coloque a mão na gola e faça

JJ

o estrangulamento.

U-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Puxe-o para trás com a

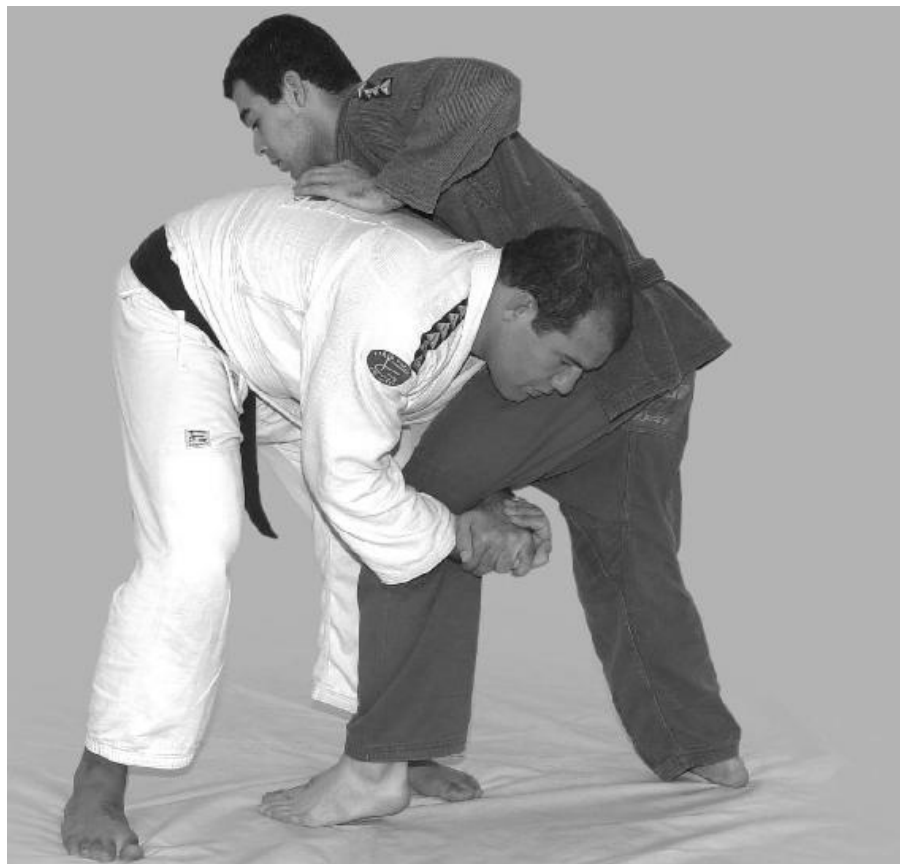
5

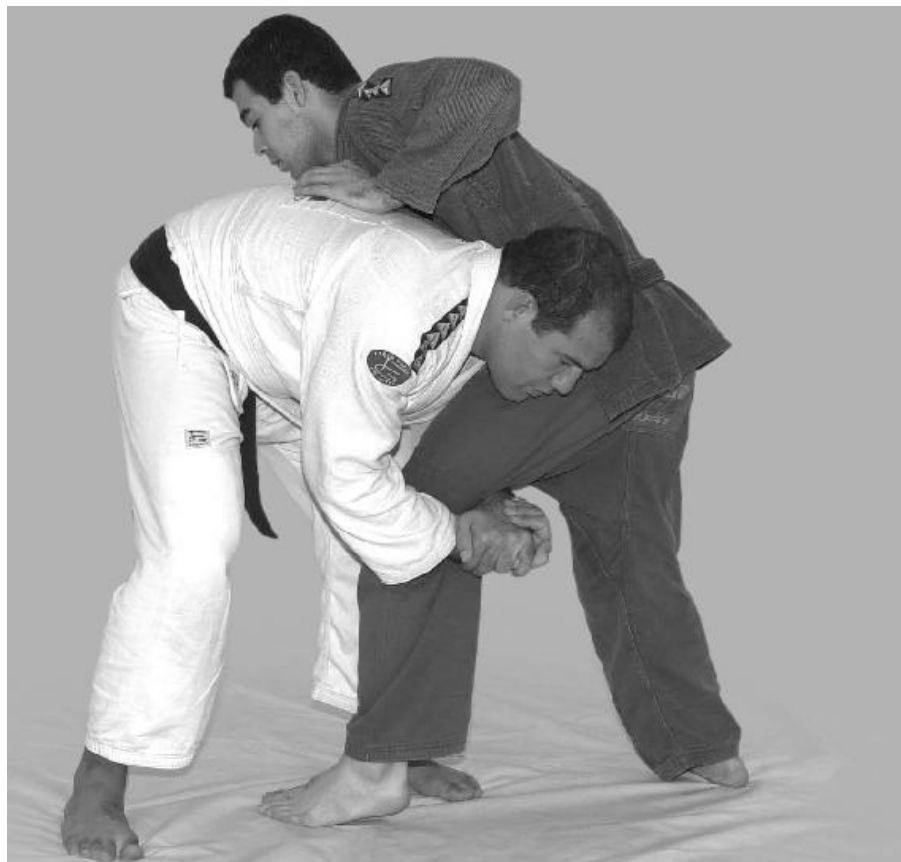
perna que enrolou o braço e

encaixe o crucifixo.

3 2 3

Com a outra perna subindo
4 por trás da cabeça de seu
oponente coloque-a pela
frente do bíceps que estava
escorado pelo outro pé.





QUEDAS

A parte em pé, embora não seja decisiva no jiu-jítsu

como no judô, pois vale apenas dois pontos, é muito

importante do ponto de vista da defesa pessoal, e no jiu-jítsu desportivo se torna cada dia um diferencial, pois lhe permite, na grande maioria das vezes, começar a luta por cima, o que se pode considerar uma vantagem. As quedas têm um princípio de alavanca muito bem definido, importante para que o aluno compreenda o que é uma força de alavanca. Esse princípio dá uma noção de equilíbrio muito grande, proporcionando uma boa base, essencial para qualquer lutador. Muitos menosprezam o treino em pé dentro da modalidade, mas lhe asseguro que o jiu-jítsu deve ser treinado como qualquer outro fundamento.





IPPON SEOI DE JOELHOS

-JÍTSU

L DA

Inicie na posição de pegada básica

1

SSOE

segurando gola e braço.

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

Troque a pegada do braço pela
2 gola do mesmo lado fazendo a
pegada por cima do braço de seu
adversário.

Aproveitando um momento onde seu adver—

3

sário projete o peso para frente, entre com um
passo na diagonal com a perna oposta à gola
dominada, e entre o braço por baixo da axila
como se fosse dar um soco no teto.





BRAZILIAN JIU—

Domine a posição

S

do 100 quilos.

U – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Projete-o por cima de seu ombro

5

olhando para o lado oposto.

3 2 7

Puxe bem a gola e ajoelhe-se no

4 meio das pernas de seu oponente.





ENTRADA NA PERNA COM A CABEÇA PARA FORA

-JÍTSU

L DA

Antes de fazer a pegada no qui—

1

SSOE

mono projete seu corpo um pouco

L PA

para a frente.

UNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Escolha a perna de seu adversário

2 que está mais próxima de seu

corpo, e entre com seu braço na

3 2 8

diagonal pelo meio das pernas
abraçando-a; coloque sua cabeça
para o lado de fora.

Abrace a perna prestando atenção

3

ao detalhe da pegada (palma da
mão com palma da mão e os cinco
dedos sempre juntos).





BRAZILIAN JIU—

Quando sentir que seu

TS

adversário está caindo não

U –

projete seu corpo para

MAN

frente; fique sempre com o

UAL

peso distribuído nas suas

PESS

pernas para evitar um pos—

OAL

sível contragolpe.

DO JIU-JÍTSU

Mantenha o pé que está no meio

5

das pernas de seu adversário fixo no

chão e faça um semicírculo com o

outro pressionando seu ombro para

3 2 9

baixo criando assim um desequilíbrio e conseqüentemente a queda de seu oponente.

Puxa a perna para cima e para o

4 meio de suas pernas pressionando

agora um joelho contra o outro.





ENTRADA NA PERNA COM DEFESA

-JÍTSU

L D

Inicie a posição antes de segu—

A

1

SSO

rar no quimono.

L PAUNA

M

—

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

Mergulhe na perna que está mais

2 próxima ajoelhando-se e

abraçando a perna.

3 3 0

Neste momento seu adversário exe—

3

cuta a defesa de perna que consiste

em esticar as pernas para trás e

pesar o quadril sobre seu ombro.





BRA

Domine a posição por cima

ZIL

7

mantendo as costas de seu

AN J

adversário no chão.

IU-JITSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-J

Neste momento segure a

ÍTS

6

U

outra perna com a mão que
estava no chão puxando-a
para você.

3 3 1

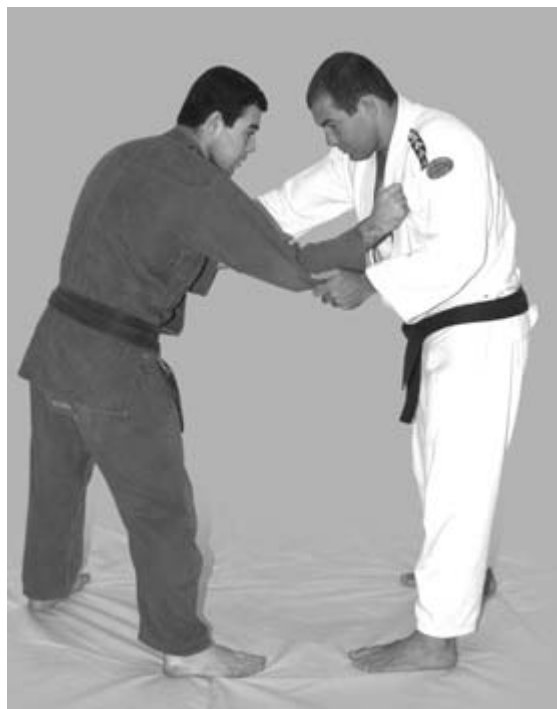
Ande com o joelho que estava

5

apoiado para baixo do quadril de
seu adversário e dê um passo por
fora com a outra perna; a mão deve
puxar a perna ao mesmo tempo
para cima, forçando seu oponente a
apoiar as mãos no chão.

Mantenha uma mão na perna e le—

4 vante a perna do mesmo lado; apóie
a outra mão no chão e estique o
braço para criar um espaço maior
embaixo de seu oponente.





KATAGURUMA

-JÍTSU

L D

Inicie com a pegada básica.

A

1

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

3 3 2

Troque a pegada por cima do

2 braço, e deixe a outra mão livre.

Puxe a gola que você dominou e dê um passo na

3

diagonal no meio das pernas de seu oponente ao

mesmo tempo em que entra a mão também na

diagonal para segurar a perna; sua cabeça deve

estar para fora do corpo de seu adversário.





BRAZILIAN JIU

Domine o 100 quilos.

-JI

6

TSU – MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Dê continuidade ao movimento

5

dando um passo para virar de barriga para baixo.

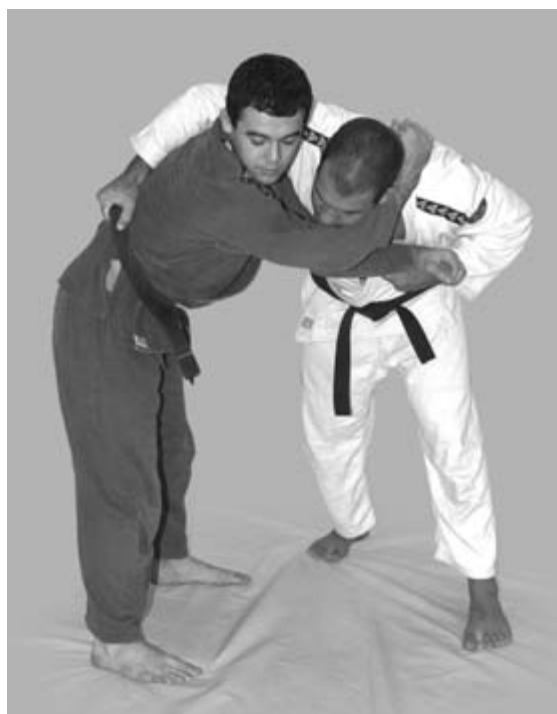
3 3 3

Agora com a perna de trás dê um

4 grande passo a frente esticando-a

para que ela faça um calço no pé de

seu adversário; deite-se para trás projetando-o por cima de seu ombro.



TANI OTOSHI

-JÍTSU

L DA

Inicie na pegada básica.

1

L PAUNA

M

-

-JITSU

JIUN

ILIAZARB

3 3 4

Inverta primeiro a pegada

2 de um braço para o

outro, e depois troque a

pegada da gola para

segurar a faixa por cima
do ombro.





BRAZILIAN JIU-J

Vire de frente e domine

ITS

5

U

o 100 quilos.

– MANUAL PESSOAL DO JIU-JÍTSU

Derrube-o e mantenha sua cabeça

4

sobre o peito.

3 3 5

Ande um pouco para o lado e estique a perna

3 por trás de seu adversário sentando em seu

próprio calcanhar (cuidado para não projetar

seu corpo para cima da perna de seu adversário, pois isso pode ocasionar uma lesão na

perna do mesmo); pese sua cabeça no peito

dele empurrando-o para baixo e para trás.